

***EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) FULL DAY SCHOOL***

SKRIPSI



Oleh:

Rahmita Laily Muhtadini

201410230311297

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2018

***EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) FULL DAY
SCHOOL***

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**



Oleh:

Rahmita Laily Muhtadini

201410230311297

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2018

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rahmita Laily Muhtadini

Nim : 201410230311297

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 6 Juli 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Ni'matuzahroh, S. Psi, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,

Zainul Anwar, S. Psi, M. Psi

Anggota I

Zakarija Achmat, S. Psi, M. Si

Anggota II

Alifah Nabilah Masturah, S.Psi, MA.

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmita Laily Muhtadini
NIM : 201410230311297
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) *Full Day School*

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun kesamaan dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti dan non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 4 Juli 2018

Mengetahui

 Ketua Program Studi

Siti Maimunah, S.Psi., MM., MA.

Yang menyatakan



Rahmita Laily Muhtadini

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah SWT, dengan segala kebesaran, karunia dan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “*Expressive Writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) *Full Day School*” sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi tingkat Strata 1 (S-1) di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Sebagai pribadi yang memiliki keterbatasan, peneliti menyadari bahwa kelancaran penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya dorongan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. M. Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi. Ph.D, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing I dan Zainul Anwar, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, ilmu, motivasi, serta bimbingan hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. Dra. Tri Dayakisni, M.Si dan Dra. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberikan pengarahan maupun semangat sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu saya cintai dan rindukan Bapak dan Mama, terimakasih selalu medoakan dan mendukung. Khususnya untuk Mama tercinta, Ir. Etty Setya Handayaningsih, yang menjadi panutan, selalu memberikan motivasi berprestasi, arahan, kritik dan saran membangun, terimakasih atas semua doa dan perjuangan hebat yang tidak mengenal lelah.
5. Teruntuk Kakakku, Rahmat Basuki Fajarika, S.Pt yang memberikan *support*, dukungan energi, dorongan semangat, yang setia mengantar, memberikan dukungan, dan doa.
6. Terimakasih untuk seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang selama 4 tahun memberi ilmu, inspirasi, dan motivasi.
7. Terimakasih banyak kepada Kepala Sekolah, Guru dan Staff, serta siswa-siswi SMP Kartika IV-8 Malang yang telah membantu berjalannya penelitian ini. Ibu Farida selaku guru BK, yang memberikan kemudahan dan izin untuk melakukan penelitian, terimakasih untuk seluruh doa juga saran yang Ibu berikan.
8. Terimakasih untuk Kak Galuh Kikiany, S.Psi yang bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan kuliah profesi psikologi, membantu mengarahkan dan menjadi fasilitator dalam penelitian,

9. Terimakasih untuk adik-adik partisipan SMP Kartika IV-8 Malang yang bersedia menjalani proses intervensi sejak awal hingga akhir.
10. Untuk teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan tahun 2014, khususnya Kelas Psikologi F, LSO Psychology Club, Asisten dan Staff Laboratorium Fakultas Psikologi UMM, Beswan Djarum Angkatan 32, Rekan kerja Tester Lembaga Hasan Al Majesty Malang, Rekan Sahabat LP3A UMM, serta Rekan satu kos (Diah, Zuriah, Anita, Nuri, Denis, Novi), terimakasih telah mewarnai hari-hari, memberi dukungan maupun bantuan dalam menyelesaikan skripsi, dan mengajarkan pengalaman hidup yang tak terlupakan.
11. Terimakasih kepada sahabat tercinta sejak di bangku putih biru Patria, Shela, Veta yang selalu mengingatkan untuk mendekat pada Tuhan, bekerja keras, dan bersabar dalam menjalani penelitian. Tempat berbagi tawa dan tangis, yang tak lelah mengingatkan kala ingin menyerah.
12. Untuk sahabat terbaik, pejuang tak kenal lelah di tanah perantauan, rekan diskusi dan menyelesaikan skripsi, Genk RaCil “Rakyat Kecil” (Diah, Irma, Baiq, Alif, Kartika, Alya, Frida) terimakasih selalu mendoakan, belajar, bekerja keras bersama, dan merangkul bahu di kala lelah.
13. Teruntuk seluruh senior, teman, dan sahabat yang pernah saya jadikan tempat diskusi maupun berkeluh kesah, namun tidak bisa disebutkan satu-persatu, terimakasih telah menjadi tempat saya berbagi lelah, menghapus air mata, mengingatkan kebaikan dan mendekat pada Tuhan, menyadarkan agar tidak menyerah, juga mendoakan dalam diam agar penelitian ini selesai. Semoga Tuhan membalas seluruh kebaikan kalian.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang juga tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih banyak, semoga Tuhan selalu memberi kemudahan untuk kalian, Amin.

Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari sempurna, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Malang, 4 Juli 2018
Penulis,

Rahmita Laily Muhtadini

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI.....	5
Stres Akademik	5
Penyebab Stres Akademik.....	6
Gejala Stres Akademik.....	7
Dampak Stres Akademik.....	7
<i>Expressive Writing</i>	8
Stres Akademik dan <i>Expressive Writing</i>	8
Kerangka Berpikir	11
Hipotesa.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
Rancangan penelitian	12
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur dan Analisa Data Penelitian	14
HASIL PENELITIAN.....	15
DISKUSI.....	18
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	21
DAFTAR PUSTAKA	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	11
Gambar 2. Rancangan Penelitian	12
Gambar 3. Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	16
Gambar 4. Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	17



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subjek (N=14).....	15
Tabel 2. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Berdasarkan Data Pre test Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol	16
Tabel 3. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Berdasarkan Data Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	17
Tabel 4 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Menggunakan <i>Gain Score</i> Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Intevensi	25
Lampiran 2. <i>Blue Print Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA).....	39
Lampiran 3. Skala Stres Akademik Adaptasi Skala <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA)	40
Lampiran 4. Data Kasar Pre-test Kelompok Eksperimen	43
Lampiran 5. Data Kasar Post-test Kelompok Eksperimen	44
Lampiran 6. Data Kasar Pre-test Kelompok Kontrol.....	45
Lampiran 7. Data Kasar Pre-test Kelompok Kontrol.....	46
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas.....	48
Lampiran 10. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Berdasarkan Data <i>Pre test</i>	50
Lampiran 11. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	51
Lampiran 12. Hasil Uji <i>Mann Whitney Gain Score</i>	52
Lampiran 13. Lembar Observasi.....	53
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Skripsi	61
Lampiran 15. Dokumentasi.....	62
Lampiran 16. <i>Informed Conccent</i> Kelompok Eksperimen	63
Lampiran 17. <i>Worksheet Expressive Writing</i> Kelompok Eksperimen.....	64

EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) FULL DAY SCHOOL

Rahmita Laily Muhtadini

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
rahmita.laily@gmail.com

Sistem *full day school* mengharuskan siswa berada di sekolah selama delapan jam sehari, hal ini dapat memicu adanya stres akademik. Stres akademik merupakan keadaan menekan yang dialami oleh siswa karena tuntutan serta tekanan akademik, menyebabkan siswa tidak bisa menanganinya. Penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik tinggi dengan *expressive writing*, yaitu menuliskan hal yang membebani dalam pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan selama 15-30 sehari, selama 3 hari berturut-turut. Penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* ini, bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* dalam menurunkan stres akademik siswa. Subjek penelitian diambil menggunakan *random sampling*, dengan teknik *simple ordering* yaitu memilih setiap sampel dengan menggunakan undian hingga terpenuhi. Subjek merupakan 14 siswa kelas 7 & 8 SMP Kartika IV-8 Malang yang memiliki skor stres akademik tinggi (skor >55). Hasil menunjukkan terdapat penurunan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen ($z=-2,139$; $p=0,032<0,05$), sehingga dapat disimpulkan *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik siswa.

Kata Kunci: *Expressive writing, stres akademik, SMP full day school*

Full day school system requires students to be in a school for eight hours a day in which could lead to academic stress. Academic stress is a stressful state experienced by students because of academic demands and pressures. Consequently, the students could not handle it. A treatment that could be done to reduce high academic stress by employing expressive writing. It is an activity which write down the burden of thoughts and feelings in a form of writing for 15-30 day or for 3 days in a row. It is a search to know the influence of expressive writing to decrease student academic stress. This is an experimental research with pretest-posttest control group design. This research aims to know the influence of expressive writing to decrease students' academic stress. Subject on this research are find by random sampling, with the simple ordering technicque. The result shows that there is a significant decrease of academic stress in the experimental group ($z=-2.139$; $p=0.032<0.05$). Therefore, the expressive writing can decrease students academic stress.

Keywords: *Expressive writing, academic stress, junior high school, full day school*



Stres akademik menurut penjelasan Ben-zur & Zeidner (2012) mengacu pada hal yang berhubungan dengan tuntutan lingkungan dan tantangan dalam dunia pendidikan, seperti adanya tuntutan *deadline* terhadap tugas, ujian-ujian, hubungan sosial dan sebagainya. Hal tersebut dapat menjadi beban, tantangan, sekaligus menuntut siswa bisa melakukan *coping* (penanganan terhadap stres) yang diluar batas kemampuannya sehingga siswa melakukan tindakan yang nyata. Terdapat hal-hal yang memicu terjadinya stres akademik, menurut Alvin (2007) dua faktor stres akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orang tua yang saling melakukan kompetisi.

Stres akademik yang dialami siswa seringkali dianggap hal sepele, padahal mampu memberikan dampak negatif apabila terus dibiarkan. Tingkat stres yang tinggi bukan hanya mengganggu jalannya proses belajar siswa di sekolah, namun juga dapat mempengaruhi aspek emosi, psikologis, bahkan menyebabkan gangguan kesehatan. Sedangkan menurut Nurmaliyah (2014) apabila seorang siswa stres dan tidak mendapat penanganan, hal itu akan menimbulkan masalah lain pada keadaan kognitif (sulit untuk konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), keadaan perasaan (merasa cemas, lebih sensitif, lebih mudah sedih, marah, bahkan memicu frustrasi), keadaan fisik (tampak pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, gemetar, serta tubuh terasa kaku), serta keadaan tingkah laku (merusak hal-hal disekitar, membantah, berbicara dengan kasar, menghina, menunda untuk mengerjakan tugas dari sekolah, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko tinggi seperti misalnya membolos). Stres dapat terjadi pada siapa saja, kapanpun dan dimanapun. Menurut Fischer, Nater, & Laferton (2016) stres muncul ketika sesuatu hal menuntut orang untuk memberikan respon diluar batas kemampuannya.

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) berada pada rentang usia perkembangan remaja awal yang rentan mengalami beragam macam transisi dari beragam aspek kehidupan. Menurut Aryani (2016) menjelaskan remaja lebih kesulitan mencari solusi ketika mengalami stres daripada orang dewasa. Alasannya orang dewasa mencari pemecahan masalah saat *stressor* menyerang dengan mengikuti kegiatan seminar, melakukan kegiatan rekreasi, ataupun berkonsultasi dengan para tenaga profesional. Sedangkan remaja lebih rentan mengalami penyakit yang menyerang fisik, depresi, hingga memicu bunuh diri karena tidak mengerti tindakan apa yang harus diambil ketika stres melanda.

Penelitian Sheng Hu-Jun & Jie Shao (2016) dengan jumlah partisipan 624 mahasiswa S-1, menggunakan alat ukur *Stres Source Scale* (SSC) stres akademik, *The Face Scale* mengukur *Subjective well-Being*, dan *Self-Esteem Scale* (SES), menunjukkan bahwa stres akademik ternyata tidak memiliki hubungan dengan *self-esteem* dan *subjective well-being*, akan tetapi berhubungan secara positif dengan kecemasan, depresi, sensitivitas interpersonal, serta somatisasi. Penelitian lain dilakukan Fischer, Nater, & Laferton (2016) terhadap 216 mahasiswa Jerman

yang akan menempuh ujian akhir semester musim panas, dengan menggunakan skala pengukuran *Screening Scale for The Assessment of Chronic stres* (SSCS) untuk mengukur tingkat stres, *Generic Assessment of Side Effects* (GASE) untuk mengukur gejala somatis, skala *Subjective Health Complaints Inventory* (SHC), dan skala *Beliefs about Stres Scale* (BASS), hasilnya menunjukkan jika ujian akademik merupakan *stressor* ringan bagi para mahasiswa, serta keyakinan kuat bahwa stres merupakan hal yang negatif dapat memicu gejala somatik mahasiswa apabila dihadapkan pada situasi menekan.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada di rentang usia perkembangan remaja, yang mudah dipengaruhi oleh berbagai macam hal, salah satunya adalah kondisi lingkungan, termasuk di dalamnya lingkungan sekolah. Sekolah dapat memicu munculnya berbagai macam hal penyebab stres (*stressor*). Salah satunya, sekolah yang menggunakan sistem *full day school*, berdasarkan Peraturan Menteri (Permen) Nomor 23 Tahun 2017, dijelaskan *full day school* adalah hari sekolah dilaksanakan selama 8 jam sehari, 5 hari dalam seminggu, aturan ini pun telah berlaku sejak Juli 2017. Salah satu Kabupaten/kota yang ditunjuk oleh pemerintah untuk melakukan program *full day school* percontohan adalah Malang (kumparan.com/news). Hasil wawancara asesmen di SMP Sriwedari Malang pada 4-20 Oktober 2017 menyatakan, sebagian siswa dan guru banyak yang mengeluh bahwa program ini tidak cukup efektif untuk diterapkan, meskipun tujuan awal dari program ini diharapkan lebih mampu membuat siswa menggunakan waktu yang dimiliki untuk kegiatan positif dalam pengembangan diri, dan tidak lagi membebani siswa dengan tugas atau PR. Tetapi faktanya masih saja ada beberapa guru yang memberikan tugas tambahan kepada siswa, sehingga menjadi salah satu pemicu banyak siswa merasa kelelahan, dan bosan di sekolah.

Hasil asesmen pengukuran stres akademik pada siswa *full day school*, SMP Sriwedari Malang pada 4-20 Oktober 2017, didapatkan data dari 38 siswa, sebanyak 7,90% (3 siswa) memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi, 18,42% (7 siswa) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, 50% (19 siswa) berada pada tingkat stres yang sedang, sisanya 21,05% (8 siswa) memiliki tingkat stres akademik rendah, dan 1 siswa memiliki skor stres akademik sangat rendah. Hasil asesmen wawancara dan kuisioner menyatakan bahwa banyak siswa di SMP Sriwedari yang merasa tidak setuju dengan adanya program *full day school* karena membuat waktu istirahat berkurang, merasa mudah kelelahan, tidak memiliki waktu bermain, serta meskipun kesepakatannya tidak ada PR siswa masih diberikan tugas untuk dikerjakan di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari & Yustiana (2011) pada 43 siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang menunjukkan terdapat 20,93% siswa mengalami stres akademik tinggi, sedangkan 58,14% mengalami stres akademik sedang, dan 20,93% mengalami stres akademik rendah. Artinya, fenomena ini menunjukkan bahwa sekolah bisa menjadi sumber stres akademik pada siswa, hal yang sama dimungkinkan terjadi pada siswa dengan program *full day school* yang mengharuskan siswa berada di lingkungan hingga sore.

Stres akademik yang dibiarkan akan berdampak negatif pada siswa sekolah, sehingga perlu diberikan penanganan berupa program manajemen stres

akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Nikitha, Jose, Valsaraj, & Jose, (2015) terhadap 96 siswa SMA yang berasal dari *pre university college*, Udupi, menunjukkan bahwa rata-rata sebanyak 80,2 % siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan 6,2 % siswa yang mengalami stres akademik sangat tinggi atau parah. Kemudian sebanyak 46,9 % siswa performa akademiknya rendah serta 40,6% siswa memiliki performa akademik dengan tingkatan rata-rata. Siswa selanjutnya diberikan tindakan intervensi berupa program manajemen stres akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa secara signifikan program manajemen stres akademik ini, efektif untuk mengurangi tingkat stres akademik pada siswa, namun tidak cukup mampu untuk membantu meningkatkan skor performa akademik.

Cara lain untuk menangani stres akademik dapat menggunakan *expressive writing*. *Expressive writing*, merupakan sebuah teknik simpel, dilakukan 15-30 menit setiap hari selama 3-4 hari berturut-turut, membantu individu dengan cara menuliskan pikiran serta emosi secara bebas, berfungsi untuk menangani *stressor* yang sedang dihadapi oleh seseorang. Manfaat *expressive writing* akan membantu kesehatan seseorang secara fisik yaitu meningkatkan sistem imun tubuh, secara mental membantu mereduksi *distress*, siswa yang menulis topik bersifat emosional dapat meningkatkan nilai hasil belajarnya, serta menulis dapat mengubah perilaku contohnya perilaku merokok dan alkoholisme (Pennebaker, 2013)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ruliansyah (2015) dengan menggunakan intervensi berupa *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi *coping* stres pada siswa, menggunakan subjek sejumlah 32 siswa kelas XI IPA 4 di SMA Negeri 7 Yogyakarta, menunjukkan bahwa *expressive writing* secara signifikan dapat digunakan untuk meningkatkan strategi *coping* stres dalam diri siswa. Sedangkan penelitian lain dilakukan oleh Koschwanez, et al (2017), menggunakan *expressive writing* untuk menyembuhkan luka pada pasien yang menjalani *bariatric surgery*, 76 orang pasien diminta untuk menuliskan pengalaman traumatis selama menjalani hidup dan bagaimana mereka menjalani kesehariannya, dengan durasi 20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut, dalam rentang waktu 2 minggu pada masa operasi. Hasilnya *expressive writing* tidak cukup efektif untuk membantu penyembuhan luka operasi, namun secara signifikan mampu menurunkan stres setelah masa operasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lu, Zheng, Young, Kagawa-singer, & Loh, 2012) pada 19 penderita kanker payudara Chinese Herald Cancer Association (HCA) di California Selatan, menunjukkan bahwa *expressive writing* ternyata berhubungan dengan peningkatan kesehatan dalam waktu jangka panjang, dan berpotensi untuk dimanfaatkan sebagai strategi pendukung bagi para pejuang kanker.

Tujuan *expressive writing* menurut (Pennebaker & Chung, 2007) antara lain mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu dengan menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang

penggunaan intervensi *expressive writing*, maka peneliti ingin mengetahui apakah intervensi ini dapat membantu menurunkan stres akademik pada siswa *full day school*. Stres akademik harus ditangani secara tepat, kemampuan melakukan *coping stres* siswa juga perlu ditingkatkan, sehingga sekolah tidak lagi membuat siswa menjadi stres ataupun merasa terbebani. Intervensi ini sering digunakan untuk menurunkan tingkat stres maupun kecemasan, namun perlu diteliti lebih jauh apakah *expressive writing* juga dapat memberikan pengaruh signifikan pada siswa yang mengalami stres akademik. Kelebihan dari intervensi ini adalah tidak memerlukan waktu yang cukup lama, sehingga diharapkan setelah masa intervensi selesai siswa tetap bisa melakukan *expressive writing* untuk menurunkan tingkat stres yang dialami.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *expressive writing* dalam menurunkan stres akademik pada siswa SMP *full day school* di Kota Malang. Selama ini penelitian terkait *expressive writing* secara khusus belum diterapkan untuk menurunkan stres akademik siswa, namun dalam konteks pendidikan digunakan menurunkan kecemasan, kecemasan ujian, stress dan depresi. Selain itu, subjek penelitian *expressive writing* rata-rata adalah siswa SMA atau mahasiswa, sehingga perlu dikembangkan apakah *expressive writing* juga dapat diterapkan pada siswa kelas 7&8 SMP untuk menurunkan stres akademik. Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan mengenai cara penanganan stres akademik pada siswa, khususnya yang menjalani program *full day school*. Sehingga diharapkan pada masa mendatang dapat dijadikan rujukan untuk merencanakan program khusus, sebagai upaya menangani siswa yang mengalami stres akademik. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin meneliti *expressive writing* dan penanganan stres akademik siswa.

Stres Akademik

Stres menurut Lazarus (1993) adalah suatu keadaan penuh dengan tekanan-tekanan yang muncul karena dilatarbelakangi perbedaan antara harapan-harapan ataupun keinginan-keinginan dengan realita atau kenyataan yang ada. Sedangkan menurut Oktamiati & Putri (2013) stres yang berhubungan dengan bidang akademik disebut stres akademik, yaitu suatu keadaan yang berasal dari lingkungan sekolah atau pendidikan, berkaitan dengan kegiatan proses belajar mengajar, tekanan-tekanan dalam hal akademik, serta juga tekanan yang bersumber dari rekan sebaya. Tekanan-tekanan akademik tersebut dapat meliputi: tekanan supaya naik kelas, lama waktu untuk belajar, mencontek, tugas yang terlalu banyak, hasil nilai ulangan, mendapatkan beasiswa, memilih jurusan maupun juga karir, cemas menghadapi ujian-ujian, serta keterampilan dalam manajemen waktu.

Pendapat lain tentang stres akademik menurut Ben-zur & Zeidner (2012) mengacu pada tuntutan lingkungan dan tantangan dalam pendidikan, seperti adanya *deadline* tugas, ujian, hubungan sosial, dan lain-lain. Hal tersebut dapat menjadi beban, tantangan, sekaligus menuntut siswa untuk melakukan *coping* (penanganan

terhadap stres) yang diluar batas kemampuannya. Stres akademik menurut Lal (2014) merupakan *mental distress* yang berkaitan dengan faktor akademik ataupun ketidaksadaran terhadap kemungkinan gagal di bidang akademik karena siswa menghadapi banyak tuntutan seperti: ujian sekolah, menjawab pertanyaan guru di kelas, menunjukkan perkembangan pembelajaran di sekolah, tuntutan paham dengan apa yang disampaikan guru selama belajar-mengajar, persaingan prestasi dengan rekan sekelas, serta pemenuhan harapan-harapan dari orang tua juga guru dalam akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktamiati & Putri (2013) menunjukkan, sebanyak 67 (52,3%) siswa SD Labs *School Kaizen*, yang menerapkan *full day school*, tidak mengalami stres akademik, walaupun sisanya sebanyak 61 (47,7%) siswa telah mengalami stres akademik, sehingga, sekalipun jumlah siswa yang mengalami stres akademik lebih sedikit, tetap saja tidak bisa diabaikan. Penelitian lain oleh Nurmalasari, Yustiana & Ilfiandra (2011) pada 43 siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang menunjukkan, sejumlah 20,93% siswa mengalami stres akademik di tingkat tinggi, sedangkan 58,14% mengalami stres akademik di tingkat sedang, serta sisanya 20,93% mengalami stres akademik di tingkat rendah. Sedangkan penelitian Lal (2014) pada 200 siswa sekolah negeri dan swasta India, kemampuan IQ rendah memiliki kecenderungan mengalami stres akademik lebih tinggi, selain itu, siswa laki-laki lebih sedikit yang mengalami stres akademik dibandingkan siswa perempuan, namun secara keseluruhan siswa sekolah ini mengalami stres akademik pada tingkat yang sama. Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan, menunjukkan sekolah dengan beragam tingkatan dapat menjadi sumber tekanan yang memicu terjadinya stres akademik pada siswa.

Namun masa sekolah dan perkembangan yang paling rentan mengalami tekanan dan kemungkinan stres adalah remaja di tingkat sekolah menengah. Remaja rentan mengalami beragam pertentangan serta konflik-konflik dan perubahan suasana hati (*mood*), hal ini disebut sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*). Masa sekolah menengah adalah masa dimana seluruh hal mengalami perubahan atau transisi, baik dari segi perubahan sosial, kehidupan di sekolah yang berbeda, kehidupan dengan keluarga, serta juga kehidupan individual, seluruh perubahan yang terjadi rentan untuk membuat remaja merasa tertekan dan mengalami stres (Santrock, 2012). Sehingga berdasarkan penjelasan dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan stres akademik adalah keadaan yang terjadi akibat beragam tuntutan serta tekanan yang berasal dari sekolah, dan menyebabkan siswa mengalami stres akademik di tingkatan yang tinggi.

Penyebab Stres Akademik

Stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa hal, menurut Alvin (2007) dua faktor stres akademik antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berkaitan dengan diri kita sendiri, diantaranya meliputi pola pikir, kepribadian, serta keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal, berkaitan dengan hal yang berada di luar diri kita sendiri, meliputi pelajaran yang padat,

tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, serta orang tua yang tidak ingin kalah saing dengan orang tua lainnya.

Sedangkan menurut (Lal, 2014) penyebab stres pada siswa meliputi stres yang bersifat positif (*eustress*) dan stres yang bersifat negatif (*distress*), namun yang lebih dititikberatkan adalah stres yang bersifat negatif. Penyebab stres pada siswa antara lain akademik, hubungan pacaran, lingkungan sekitar, kegiatan ekstrakurikuler, rekan sebaya, dan tekanan dari orang tua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati & Farida (2014) pada mahasiswa keperawatan di DKI Jakarta, menunjukkan sumber stres akademik terbesar ialah beban akademik berupa kegiatan pembelajaran dan adanya konflik-konflik yang berkaitan dengan tuntutan kepetingan dan prioritas, seperti harapan orang tua yang bertolak belakang dengan keinginan individu, dan melakukan prioritas antara kegiatan akademik dan non-akademik. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh faktor akademik yang dapat pula dipengaruhi oleh hal yang bersifat internal dan eksternal.

Gejala Stres Akademik

Terdapat gejala-gejala yang mengindikasikan seorang mengalami stres, menurut Fremont (2004) gejalanya terbagi menjadi empat, antara lain: 1) Pikiran termasuk *self criticism*, kesulitan untuk bisa mengambil keputusan dan konsentrasi, disorientasi, merasa takut gagal, dan juga pikiran yang berulang-ulang, 2) Perasaan, yaitu merasa cemas, lebih mudah marah, ketakutan, *mood* gampang berubah, serta merasa malu, 3) perilaku, termasuk gagap atau sulit berbicara maupun mengungkapkan dalam bahasa, menangis, bertingkah secara impulsif, tertawa dengan gugup, menggingit jari, menggenggam kuku, menggertakkan gigi, dan nafsu makan menjadi berkurang, 4) fisik, antara lain otot tegang, berkeringat dingin termasuk pada tangan, kepala terasa sakit, terjadi masalah pada bagian leher dan punggung, sulit untuk tidur, mengalami gangguan pencernaan, sering demam, nafas lebih cepat, jantung berdebar, dan gemeteran

Sedangkan menurut Morgan (2014) beberapa gejala yang sering disebabkan oleh stres antara lain dada sesak, merasa sulit bernapas, mengalami sakit kepala atau sakit perut secara sering, sulit tidur, diliputi pikiran yang negatif, tidak memiliki nafsu makan, menggigiti kuku tangan atau bagian tubuh lainnya, suasana hati mudah berubah-ubah, sulit berkonsentrasi, gelisah, serta panik.

Dampak Stres Akademik

Setiap hal pasti memberikan dampak terhadap seseorang, termasuk salah satunya stres akademik. Menurut Adawiyah & Ni'matuzahroh (2016) apabila seseorang mengalami stres akademik semakin lama jika bertambah parah, maka akan dapat membawa dampak pada yang bersangkutan. Menurut Nurmaliyah (2014) Apabila stres tidak mampu dikendalikan, maka mempengaruhi kondisi keadaan kognitif (sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, bahkan bisa frustrasi), reaksi fisik (pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, keringat dingin, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, tubuh terasa

kaku), dan tingkah laku (merusak hal-hal yang ada di sekitar, membantah, berkata-kata dengan kasar, menghina, menunda pengerjaan tugas, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko, bahkan membolos sekolah).

Expressive Writing

Expressive writing yaitu sebuah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan terdalam mengenai suatu kejadian yang melekat, emosional, maupun traumatis dalam hidup, dilakukan 15-30 menit dalam sehari selama 3-5 hari berturut-turut. Melalui menulis individu diberikan kesempatan untuk bisa menuangkan hal yang bersifat personal dan mendalam tentang hal yang menyedihkan atau membekas di kehidupan. Saat partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan dengan menangis atau sangat marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Pennebaker, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Koschwanez, et al (2017) menggunakan *expressive writing* untuk menyembuhkan luka pada pasien yang menjalani *bariatric surgery*, sebanyak 76 pasien diminta untuk menuliskan pengalaman traumatis selama hidup dan bagaimana mereka menjalani kesehariannya, selama 20 menit per hari dalam tiga hari berturut-turut, dengan rentang waktu 2 minggu pada masa operasi, hasilnya *expressive writing* secara signifikan mampu menurunkan stres setelah operasi. Penelitian lain yang menggunakan intervensi *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi *coping* stres pada siswa, dilakukan oleh Ruliansyah (2015) dengan subjek 32 siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta, menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan strategi *coping* siswa.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Lu et al (2012) pada 19 penderita kanker payudara *Chinese Herald Cancer Association* (HCA) di California Selatan, menunjukkan bahwa *expressive writing* berhubungan dengan peningkatan kesehatan jangka panjang, dan berpotensi untuk dimanfaatkan sebagai strategi pendukung bagi para pejuang kanker minoritas. Menulis dapat menjadi cara yang efektif untuk mengungkapkan perasaan serta membantu individu yang kesulitan menceritakan masalahnya secara verbal, karena dengan menulis mereka dapat merasa aman. Menulis dapat membantu untuk mengolah perasaan dan kenangan buruk (Morgan, 2014). Hasil penelitian terdahulu membuktikan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu untuk mengurangi hal yang menekan atau media katarsis, dengan menuliskan perasaan serta pikiran melalui tulisan.

Stres Akademik dan *Expressive Writing*

Pada saat seseorang tidak lagi mampu menangani tuntutan maupun tekanan yang ada maka orang tersebut akan mengalami rasa cemas, stres, dan pada jangka waktu yang panjang akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan tubuh, karena antara pikiran dan tubuh sangat kuat, apabila pikiran tertekan, maka tubuh akan menderita (Morgan, 2014). Menurut Pennebaker (2013) melalui *expressive writing* diharapkan individu menuliskan pengalaman terdalam dan emosional, sehingga dapat membantu individu memahami dirinya, mengurangi *distress*,

meningkatkan sistem imun fisik dan kesehatan mental, karena dengan menulis akan membuat tubuh lebih rileks, serta siswa yang melakukan *expressive writing* mengalami peningkatan nilai di sekolah, bukan hanya itu menulis mampu mengubah perilaku seperti kebiasaan merokok dan alkoholisme.

Expressive writing dapat membantu siswa untuk menurunkan dampak stres akibat ujian matematika, hal ini dibuktikan dengan penelitian Park & Ramirez (2014) bahwa ketika siswa diminta menulis perasaannya dan pikirannya selama 7 menit tentang ujian yang akan dihadapi, ternyata menunjukkan bahwa dapat mengurangi kecemasan matematika siswa. Hal ini menunjukkan jika *expressive writing* membantu individu melepaskan pikiran negatifnya dan merenung dengan cara menulis, sehingga mengurangi stres yang dirasakan.

Tujuan *expressive writing* menurut (Pennebaker & Chung, 2007) mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosional mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan menuliskan hal-hal yang membebani sama dengan meluapkan beragam emosi negatif, ketakutan, bahkan kecemasan, sehingga *expressive writing* menjadi salah satu media untuk melakukan katarsis.

Penelitian yang dilakukan oleh Sun et al (2011) untuk mengukur stress akademik dengan melakukan adaptasi skala *The Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang menggunakan siswa sebanyak 1627 siswa kelas 7 hingga 12 di China menunjukkan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mengukur tingkat stress akademik pada siswa. Kelima faktor penyebab stress akademik antara lain: 1) tekanan dari kegiatan belajar, meliputi tekanan dari belajar sehari-hari, orang tua, persaingan akademik antar rekan sebaya, dan kekhawatiran tentang masa depan, 2) beban kerja/tugas, meliputi merasa terbebani dengan tugas rumah sekolah (PR), tugas di sekolah dan ujian, 3) kekhawatiran terhadap nilai, meliputi emosi dan kecewa dengan nilai-nilai akademik, 4) harapan terhadap diri sendiri, meliputi merasa tertekan serta terbebani dengan harapan diri yang tidak bisa dipenuhi, 5) keputusan, meliputi kecewa dan merasa kurang percaya diri, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar hal akademik.

Melalui skala ESSA tingkat stres akademik pada siswa akan diketahui secara objektif. Apabila siswa memiliki stres akademik yang tinggi, maka berdasarkan pemaparan berbagai terori sebelumnya harus segera diberikan penanganan. Kelima faktor penyebab stres akademik ini dapat ditangani dengan menggunakan *expressive writing*.

Jika diperhatikan lebih jauh, seluruh tahapan *expressive writing* berhubungan dengan kelima faktor penyebab stress akademik dalam skala ESSA. Menurut Thompson (dalam Bolton, 2004) menjelaskan bahwa tahapan *expressive writing* antara lain :

1. Recognition/initial write: Siswa melakukan relaksasi sederhana, agar konsentrasi meningkat, dan lebih tenang. Berikutnya siswa diminta untuk

menuliskan apapun dipikirkannya secara bebas tanpa topik tertentu, boleh dalam bentuk kata, frasa, kalimat, puisi, atau tulisan lainnya. Tujuannya agar supaya membuat siswa lebih membuka imajinasi, berkonsentrasi, mengevaluasi mood, mengurangi perasaan cemas serta takut, merasa lebih rileks dan siap untuk melanjutkan ke tahap menulis berikutnya. Siswa dapat memulai melakukan katarsis secara bebas sehingga menjadi sarana pemanasan, sebelum siswa memasuki tahap berikutnya, rasa nyaman, kepercayaan dan keterbukaan dalam menuangkan isi hati serta pikiran dapat dibangun di tahap awal ini.

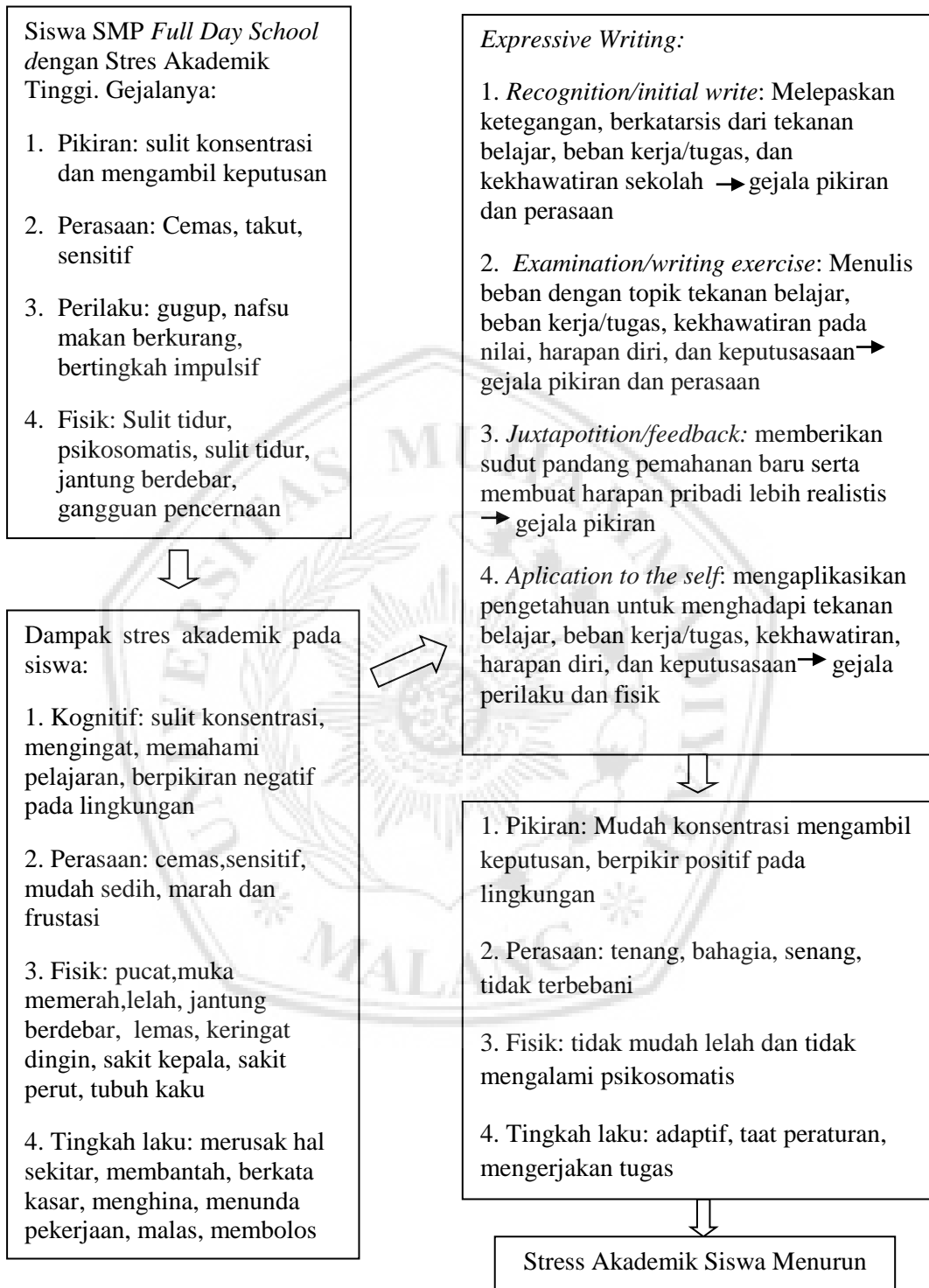
2.Examination/writing exercise: Pada tahap ini siswa akan menulis selama 10-30 menit, namun dalam intervensi hanya akan dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Tujuannya menggali reaksi partisipan jika dihadapkan dalam situasi tertentu, partisipan akan menulis sesuai dengan topik yang ditentukan namun tetap secara bebas. Proses ini akan menjadi sarana katarsis, karena akan meluapkan bebas seluruh ketegangan, kecemasan, perasaan dan pikiran yang mengganggu. Tema yang dipilih akan berkaitan dengan faktor penyebab stres akademik skala ESSA: 1) tekanan dari kegiatan belajar, 2) beban kerja/tugas, 3) kekhawatiran terhadap nilai, 4) harapan terhadap diri sendiri, 5) keputusan.

Tulisan yang menjelaskan isi hati terdalam seseorang, mempunyai potensi untuk mengurangi ketidakseimbangan emosi yang dialami oleh penulisnya (Wangsa, 2010). Melalui tahapan kedua ini, siswa akan lebih mampu menjelaskan *stressor* akademik apa saja yang selama ini menekan dirinya, ketegangan di dalam diri pun dapat terluapkan tanpa harus takut mendapatkan dampak negatif dari orang lain maupun pihak sekolah.

3.Juxtaposition/feedback: Tahap ini partisipan atau siswa akan mendapatkan *insight*, kesadaran baru untuk mengubah perilaku sikap dan pemahaman tentang diri sendiri serta keadaannya. Setelah menulis, partisipan akan diminta untuk membaca ulang tulisannya, merefleksikan, serta mendiskusikannya dengan seorang fasilitator. Melalui tahap ini, akan digali perasaannya sehingga dapat memberi sudut pandang baru serta membuat harapan pribadi menjadi lebih realistis. Siswa juga akan menjadi lebih memahami apa saja *stressor* yang mempengaruhi di lingkungan sekolah, menyadari apa yang dirasakan, serta menemukan titik temu untuk mencari solusi penyelesaian masalah atas tekanan-tekanan yang dirasakan selama menjalani kegiatan akademik di sekolah.

4.Application to the self: Pada tahap terakhir inilah partisipan diajak untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dunia nyata atau masa yang sedang dijalani sekarang. Fasilitator membantu untuk mengintergrasikan apa yang sudah didapatkan siswa selama mengikuti intervensi *expressive writing*, dengan merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, mana yang harus dipertahankan. Sehingga diharapkan siswa mengetahui apa saja *stressor* akademik yang biasa menyerang, pada situasi seperti apa mulai menjadi tertekan, serta mengerti bagaimana cara menyelesaikan hal tersebut agar tidak mengganggu kegiatan belajar yang ada di sekolah. Dengan begitu siswa tidak akan mengalami hal yang lebih parah seperti depresi, gejala psikosomatis, maupun mengalami penurunan prestasi. Akumulasi dari dari setiap tahapan *expressive writing* diharapkan mampu secara signifikan menurunkan faktor stres akademik pada siswa.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesa

Penggunaan *expressive writing* memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) *full day school*.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian

Penelitian berikut menggunakan desain penelitian eksperimen (*experimental research*) ialah meneliti hubungan kausal dengan cara melakukan manipulasi pada salah satu variabel. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen karena pemilihan subjek dilakukan secara random, terdapat kelompok kontrol, serta ada tindakan manipulasi. Jenis desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, dimana dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, maupun kelompok kontrol, fungsi pengukuran tersebut untuk mengetahui kondisi awal pada diri subjek (Seniati, 2017). Peneliti akan membagi subjek secara acak (*random*) ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan mendapatkan perlakuan, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Kelompok	Rancangan Penelitian		
(KE)	O ₁	→ X →	O ₂

(KK)	O ₁	→	O ₂

Gambar 2. Rancangan Penelitian

Keterangan:

KE = Kelompok Eksperimen

KK = Kelompok Kontrol

O₁ = Pengukuran sebelum pemberian perlakuan

X = Pemberian perlakuan

O₂ = Pengukuran sesudah pemberian perlakuan

Sumber: Seniati, Liche, dkk.(2017)

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek diambil menggunakan *random sampling*, dengan teknik *random simple ordering* yaitu sebuah teknik untuk memilih setiap sampel dengan acak, dengan menggunakan undian hingga jumlah sampel terpenuhi (Latipun,

2017). Subjek dipilih dengan menggunakan skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia, skor dengan kategori tinggi (skor >55) akan mengikuti tahap penelitian berikutnya. Kriteria subjek penelitian adalah siswa-siswi sekolah menengah pertama *full day school*, SMP Kartika IV-8 Malang *full day school* yang duduk di kelas 7 & 8, peneliti ingin mengetahui siswa yang tidak mendapat tambahan stres akibat tuntutan ujian nasional dan kelulusan seperti pada siswa kelas 9. Jumlah subjek yang terpilih 14 orang siswa. Para subjek kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *expressive writing*, yang digunakan sebagai metode intervensi. Sedangkan Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres akademik.

Expressive writing merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk intervensi untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan pengalaman traumatik, meredakan kecemasan, maupun mengurangi tekanan dan beban yang mengakibatkan stres. Pelaksanaan *expressive writing* dilakukan dengan cara subjek diminta untuk menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas dengan topik yang ditentukan dengan durasi 60 menit tanpa *feedback*, dan dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari ketiga atau hari terakhir akan dilakukan sesi *feedback* berupa tahapan terakhir *expressive writing* yaitu *application to the self*. Penelitian ini menggunakan empat tahapan *expressive writing*: *recognition/initial write*, *examination writing/exercise*, *juxtaposition/feedback*, dan *application to the self*, yang berfungsi untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa yang tergolong tinggi.

Stres akademik adalah keadaan menekan yang dialami oleh siswa dan bersumber dari berbagai tuntutan akademik seperti tekanan akademik: persaingan prestasi antar siswa, tugas, ujian-ujian, pekerjaan rumah, tekanan berprestasi yang muncul dari diri sendiri maupun orang lain, perasaan khawatir dengan nilai-nilai, beban tugas dan pelajaran banyak, serta rasa keputusasaan. Tekanan akademik semakin bertambah dengan adanya sistem *full day school* yang membuat siswa harus berada di sekolah selama delapan jam sehari.

Instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang digunakan untuk mengukur stres akademik dengan lima faktor penyebab stress akademik antara lain: 1) tekanan dari kegiatan belajar, meliputi tekanan dari belajar sehari-hari, orang tua, persaingan akademik antar rekan sebaya, dan kekhawatiran tentang masa depan, 2) beban kerja/tugas, meliputi merasa terbebani dengan tugas rumah sekolah (PR), tugas di sekolah dan ujian, 3) kekhawatiran terhadap nilai, meliputi emosi dan kecewa dengan nilai-nilai akademik, 4) harapan terhadap diri sendiri, meliputi merasa tertekan serta terbebani dengan harapan diri yang tidak bisa dipenuhi, 5) keputusasaan, meliputi kecewa dan merasa kurang percaya diri, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar hal akademik. Skala ESSA disusun oleh Sun et

al (2011) dan telah diuji pada siswa kelas 7-12 di Provinsi Shandong, China. Skala ini berisi 16 item berbahasa Inggris, yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk dilakukan uji reliabilitas dan validitas menggunakan program SPSS versi 21. Skala ini merupakan skala Likert dengan pilihan 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (ragu-ragu), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Validitas skala ESSA yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, serta telah diuji dengan 125 siswa kelas 7 & 8 yang memiliki indeks reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,785, jumlah *item* valid sebanyak 16, dengan indeks validitas sebesar 0,23-0,53.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga prosedur utama antara lain persiapan, intervensi dan , pasca intervensi, hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Persiapan, dilakukan sejak melakukan proses adaptasi skala serta melakukan *try out* alat ukur pada 125 siswa SMP *Full Day School* kelas 7&8, guna mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Penelitian berlangsung dengan diawali melakukan pengukuran kondisi awal (*pretest*) stress akademik siswa dengan skala ESSA. Setelah dilakukan *pretest*, dilakukan proses pemilihan subjek dengan skor stres akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran *pretest*, siswa diberikan *informed consent* untuk mengikuti serangkaian prosedur kegiatan berikutnya. Setelah itu barulah siswa dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Intervensi, peneliti memberikan perlakuan berupa *expressive writing* pada siswa yang berada di kelompok eksperimen. Proses intervensi akan dilakukan oleh dua orang fasilitator, yaitu seorang yang menempuh studi magister profesi psikologi klinis yang tengah melakukan penelitian *thesis expressive writing* serta peneliti sendiri. *Expressive writing* memiliki empat tahapan: tahapan *expressive writing: recognition/initial write, examination writing/exercise, juxtaposition/feedback*, dan *application to the self*. Proses intervensi berjalan selama empat hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 60 menit sehari. Pertemuan hari pertama hingga ketiga berlangsung tahapan *recognition/initial write, examination writing/exercise, juxtaposition/feedback*. Sedangkan di hari terakhir atau hari ketiga intervensi *expressive writing* adalah tahapan *application to the self* serta pemberian skala pengukuran *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dan peneliti menutup serangkaian proses intervensi. Topik menulis berbeda tiap harinya, hari ke-1) topik tekanan dari kegiatan belajar dan beban tugas sekolah, hari ke-2) topik kekhawatiran terhadap nilai-nilai di sekolah, hari ke-3) topik harapan terhadap diri sendiri dan kekecewaan yang dihadapi dalam konteks kegiatan akademik sekolah. Penjelasan prosedur *expressive writing* dituliskan lebih lanjut pada modul penelitian. Modul penelitian telah diujicobakan pada 10 siswa yang memiliki skor stres akademik tinggi di SMP Sriwedari Malang pada 12-14 Desember 2017.

Pasca intervensi, peneliti memberikan *feedback (application to the self)*, pemberian skala *posttest* dan penutupan kepada peserta di hari terakhir atau hari keempat. Selanjutnya rangkaian kegiatan *expressive writing* dinyatakan berakhir.

Kemudian peneliti melakukan analisa berdasarkan hasil skor *pretest* dan *posttest* peserta dengan menggunakan analisis statistik untuk *non parametric* dikarenakan jumlah subjek <30 orang. Analisa menggunakan uji *Wilcoxon* pada skor *pre test* dan *post test* di masing-masing kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Selain itu analisa terakhir dalam penelitian ini adalah uji *Mann Whitney* dengan menggunakan perbandingan skor *pre test* dan *post test*, kedua kelompok yang disebut *gain score* (selisih antara *pretest* dan *post test*) untuk mengetahui apakah pengaruh *expressive writing* signifikan dibandingkan dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMP Kartika IV-8 Malang, hasil yang diperoleh dijelaskan di bawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Subjek (N=14)

	Karakteristik	Kelompok Ekperimen	Kelompok Kontrol
Usia	Remaja	13-15 tahun	13-17 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	3 orang	7 orang
	Perempuan	4 orang	-
Kelas	7	4 orang	3 orang
	8	3 orang	4 orang
Rata-rata Skor Pre test Stres Akademik		58,57	59,29

Tabel. 1 menjelaskan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki rata-rata skor stres akademik yang berada pada kategori tinggi berdasarkan norma kelompok, yaitu kelompok eksperimen (58,57) dan kelompok kontrol (59,29). Kelompok eksperimen terdiri dari 3 orang siswa laki-laki, dan 4 orang siswa perempuan, dengan rentang usia antara 13-15 tahun. Sedangkan kelompok kontrol terdiri atas 7 orang laki-laki, dengan rentang usia antara 13-17 tahun. Pada kelompok eksperimen terdapat 4 orang siswa kelas 7 dan 3 orang siswa kelas 8, sedangkan di kelompok kontrol terdapat 3 orang siswa kelas 7 dan 4 orang siswa kelas 8.

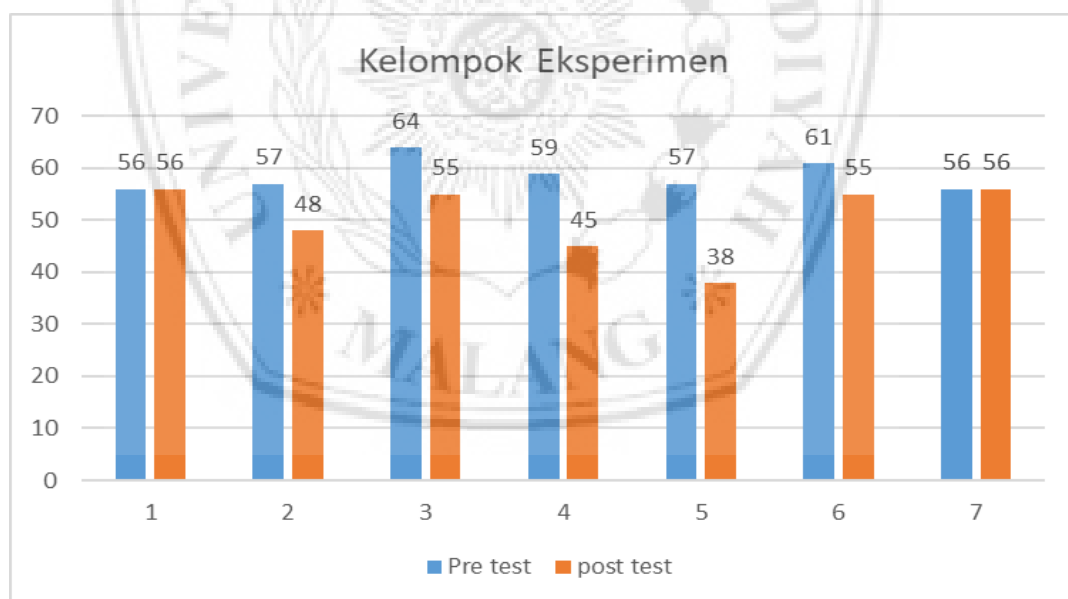
Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal, hal ini ditunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$. Pada hasil uji normalitas kelompok eksperimen $p < 0,05$ ($p=0,048$). Sedangkan uji normalitas

kelompok kontrol $p > 0,05$ ($p=0,200$). Meskipun data terdistribusi normal pada kelompok kontrol, namun kesimpulan yang dapat diambil dari uji adalah data tidak terdistribusi normal, karena hasil uji kelompok eksperimen data tidak normal, serta jumlah data < 30 sampel, sehingga pengujian statistik menggunakan non parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji *Mann Whitney* Berdasarkan Data Pre test Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	z	p
Eksperimen	7	-0,131	0,896
Kontrol	7		

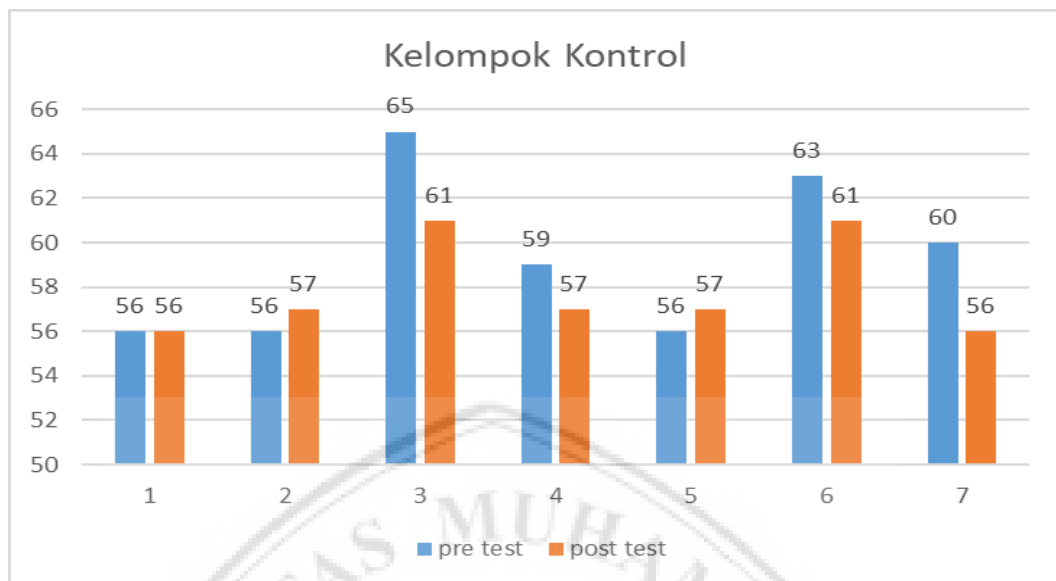
Berdasarkan tabel. 2 menjelaskan hasil dari uji *Mann Whitney* menggunakan data pre test skor stres akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh nilai $p > 0.05$ ($p=0.896$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau setara sebelum diberikan perlakuan intervensi berupa *expressive writing*.



Gambar 3. Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 3. dapat dijelaskan bahwa pada kelompok eksperimen beberapa subjek mengalami perubahan skor *pre-test* dan *post-test*. Pada kelompok eksperimen, terdapat 4 siswa yang mengalami penurunan skor *post test*, mengalami perubahan kategori stres akademik tinggi (skor >55) turun menjadi kategori sedang (skor $41 \geq 55$). Sedangkan 1 siswa mengalami penurunan skor *pre test* dan *post test*, turun dari kategori stres akademik tinggi menjadi kategori

rendah (<41). Sedangkan hanya ada 2 siswa pada kelompok eksperimen yang tidak mengalami perubahan skor *pre test* dan *post test*.



Gambar 4. Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Pada gambar 4. Menjelaskan terdapat perubahan skor *pre test* dan *post test* yang juga terjadi pada kelompok kontrol. Terdapat 3 siswa yang secara angka mengalami penurunan skor *pre test* dan *post test*, namun jika dinyatakan dalam kategori, tidak mengalami penurunan skor stres akademik karena kategorinya tergolong tinggi (skor > 55). Terdapat 2 siswa yang tidak mengalami perubahan skor *pre test* dan *post test*. Selain itu, pada kelompok kontrol terdapat 2 siswa yang mengalami peningkatan skor *post test*, namun tidak mengalami perubahan kategori karena tergolong kategori tinggi (skor >55).

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon* Berdasarkan Data *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	N	Rata-rata Skor Pre Test Stres Akademik	Rata-rata Skor Post Test Stres Akademik	Z	P
Kelompok Eksperimen	7	58,57	50,43	-2,032	0,021
Kelompok Kontrol	7	59,29	57,86	-1,586	0,056

Pada tabel. 3 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil uji *Wiloxon* didapatkan hasil pada kelompok eksperimen nilai $p < 0.05$ ($p = 0.021$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *pre test* dan *post test* stres akademik siswa. Sedangkan

pada kelompok kontrol, nilai $p > 0.05$ ($p = 0.056$), menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada skor *pre test* dan *post test*.

Selanjutnya analisa yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* dengan mempertimbangkan perbedaan selisih skor stres akademik *pre test* dan *post test* (*gain score*). Penjelasan hasil uji *Mann Whitney* dijelaskan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 4 Hasil Uji *Mann Whitney* Menggunakan *Gain Score* Hasil *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	7	-2,139	0,032
Kontrol	7		

Hasil uji *Mann Whitney* yang tertera pada tabel. 4 menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ ($p = 0,032$), artinya dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada skor stres akademik diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi intervensi berupa *expressive writing*. Skor stres akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah mendapat intervensi *expressive writing* dibandingkan dengan skor stres akademik kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun.

Sehingga berdasarkan pemaparan dan analisa secara kuantitatif, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima atau artinya *expressive writing* dapat menurunkan stres akademik pada siswa sekolah *full day school* pada SMP Kartika IV-8 Malang. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tinggi di kelompok eksperimen memiliki penurunan skor stres akademik dibanding kelompok kontrol setelah mendapat intervensi berupa *expressive writing*.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki pengaruh untuk menurunkan stres akademik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) *full day school*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* serta juga *Mann-Whitney*, terdapat perbedaan yang signifikan atau mengalami penurunan pada skor stres akademik kelompok eksperimen pasca diberikan intervensi berupa *expressive writing*, hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan skor *pre test* dan *post test*. Sehingga sesuai dengan penelitian terdahulu, bahwa *expressive writing* atau menuliskan hal emosional terkait topik bebas maupun tertentu, secara signifikan terbukti dapat mereduksi stres (Pennebaker & Chung, 2007). Artinya penelitian ini menunjukkan bukti bahwa *expressive writing* mampu menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa.

Expressive writing dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis. Menurut Samuel (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009) individu yang pada awalnya mengalami ketidakseimbangan terhadap berbagai peristiwa dapat memicu terjadi frustrasi dan stress, ketegangan ini dapat meningkat karena pengaruh faktor lain seperti kepribadian, kebiasaan yang merupakan hasil penanaman dari orang tua, serta pengaruh lingkungan sekitar. Ketika tegangan dalam diri individu meningkat maka akan memicu munculnya kemarahan yang muncul dalam bentuk supresi (penekanan rasa marah), sublimasi (penyaluran perasaan lewat aktivitas yang diterima masyarakat), ataupun agresi (penyaluran yang bersifat merugikan orang lain, mengganggu atau merusak). Menurut Dali Gulo dalam (Dayakisni & Hudaniah, 2009) katarsis adalah pelepasan ketegangan emosi dalam diri individu. Melalui menulis orang dapat meluapkan ketegangannya secara emosional, tulisan yang mengandung kata bermakna positif lebih mampu meningkatkan kesehatan dibandingkan yang mengandung kata negatif, tulisan yang dapat memberikan *insight* dapat meningkatkan kesehatan individu (Pennebaker & Chung, 2007)

Katarsis diluapkan dengan menjalani tahap *recognition/initial write* dimana siswa menuliskan apapun secara bebas selama lima menit, hal ini dapat menjadi pemicu agar peserta bisa lebih bebas menuangkan keresahan, beban, *stressor* dan emosi maupun pengalaman traumatisnya. Dalam penelitian ini, siswa menuliskan beragam masalah baik itu yang berhubungan dengan nilai sekolah, masalah keluarga, masalah dengan rekan sebaya, maupun perasaan kehilangan orang yang dicintai seperti kakek dan nenek. Pada pertemuan pertama siswa masih terlihat bingung dengan cara menjalankan kegiatan intervensi, merasa ragu menulis, namun pada hari kedua dan ketiga mereka justru terlihat antusias. Sedangkan di tahap *examination/writing exercise* siswa menuliskan perasaan dan apa yang dipikirkan berkaitan dengan tekanan akademik yang berganti topik tiap harinya. Di tahap inilah emosi, kekesalan, kesedihan, ketakutan siswa terluapkan. Menurut Thompson (dalam Bolton, 2004) menjelaskan menulis menjadi media kontainer untuk meluapkan seluruh ketakutan, emosi tingkat tinggi, dan amarah tanpa perlu takut untuk mendapat kritikan, pembalasan dan *judgement* dari orang lain. Sehingga siswa merasa aman dalam meluapkan segala ketakutan terutama yang berkaitan dengan pelajaran. Namun pada tahap ini, hasil observasi menunjukkan siswa terkadang banyak berpikir dan berhenti sejenak dalam menulis, tetapi setelah diyakinkan kembali oleh fasilitator peserta melanjutkan menulis hingga waktu habis.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang menjadi partisipan menuliskan keluhan bahwa orang tua seringkali menuntut agar anaknya bisa mendapatkan prestasi yang baik di sekolah. Pemaparan isi tulisan siswa selama mengikuti intervensi ini sesuai dengan hasil penelitian hubungan stres akademik dan kesehatan mental siswa yang dilakukan di India, siswa merasa tertekan untuk bisa mendapat nilai maupun prestasi belajar yang baik dengan harapan anaknya akan mendapatkan masa depan dan pekerjaan yang lebih baik, namun hal ini justru membuat siswa mengalami stres akademik (Subramani, 2017).

Pada *worksheet expressive writing* siswa banyak menuliskan kalimat yang menunjukkan bahwa merasa takut akan dimarahi orang tua dan guru jika

mendapat nilai jelek, hal ini semakin membuat siswa takut menghadapi ujian kenaikan kelas. Beberapa siswa juga menuliskan bahwa merasa terbebani karena harus mencapai posisi *ranking* yang diharapkan oleh orang tua, dan siswa merasa kesulitan untuk memenuhi harapan tersebut. Sehingga hal ini mendukung penjelasan faktor eksternal penyebab stres akademik yang meliputi pelajaran padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orang tua yang tidak ingin kalah saing dengan orang tua lainnya. Beragam tuntutan eksternal juga dapat berpengaruh pada faktor internal penyebab stres akademik seperti pola pikir, kepribadian, serta keyakinan diri (Alvin, 2007). Partisipan baik pada sesi *examination/writing exercise* maupun *feedback* menyatakan sering menyalahkan diri sendiri, merasa minder karena tidak bisa mendapat nilai sesuai harapan, dan malas belajar karena sekalipun mereka berupaya keras, ekspektasi yang dimiliki tetap tidak terpenuhi.

Pada sesi *feedback* banyak siswa yang bercerita dengan antusias terkait dengan apa yang sudah dituliskan. Beberapa siswa (SO, SE, dan YE) menunjukkan ketakutan dan rasa sedihnya, hingga menangis menceritakan kembali isi tulisan, dan ketiganya menyatakan saat menulis merasa ingin marah dan ingin menangis karena mengingat kejadian yang telah terjadi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker, saat partisipan bebas menuliskan pengalaman serta perasaan yang dialaminya, sebagian dari mereka akan dengan menangis atau sangat marah, meski begitu hal ini pada akhirnya akan memberikan efek yang berarti (Pennebaker, 2013).

Menurut Thompson (dalam Bolton, 2004) melalui proses menulis dan membaca kembali, penulis bisa lebih memahami dan mengenal keadaan pada diri mereka sendiri, selain itu dengan *sharing* apa yang dituliskannya orang bisa lebih membangun komunikasi lebih baik lagi kepada orang lain, sedangkan membaca kembali tulisan dapat memberikan pemahan individual tentang pengalaman yang telah atau dirasakan, sehingga membuat orang sadar dengan apa yang terjadi pada dirinya. Hal itupun dinyatakan oleh siswa ketika menjalani sesi *feedback*, siswa AL yang baru menyadari bahwa kendala ia belajar karena ia malas dan sering bermain *handphone* saat di rumah. Saat menceritakan tulisan masing-masing, siswa lain pun saling mendengar dan memahami keadaan teman lainnya. Menurut Thompson (dalam Bolton, 2004) hal ini bisa memberikan *insight* dalam menjalani hubungan dalam kehidupan.

Selanjutnya pada hari terakhir, di sesi *aplication to the self*, fasilitator membantu untuk merefleksikan lagi apa yang harus diperbaiki dan diubah, dan mana yang harus dipertahankan. Fasilitator menjelaskan jika mengalami stres akademik maka siswa harus bisa mengendalikannya, salah satunya dengan cara menerapkan *expressive writing*. Pada pertemuan pertama hingga ketiga, terdapat beberapa siswa yang menyatakan ketika akan ujian atau mendapat nilai yang tidak memuaskan mengalami: sakit kepala, sakit perut, sulit konsentrasi, merasa, kecewa, sedih, takut, jengkel pada diri sendiri, bahkan siswa DZ menyatakan sering memukuli dan menampar diri sendiri ketika tidak bisa mengerjakan soal ujian. Hal ini sesuai dengan dampak negatif stres akademik, menurut Nurmaliyah (2014) jika stres tidak mampu dikendalikan, maka berpengaruh pada keadaan kognitif (sulit konsentrasi, mengingat, memahami pelajaran, serta berpikiran

negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, bahkan bisa frustrasi), reaksi fisik (pucat, muka memerah, lelah, jantung berdebar, merasa lemas tidak sehat, keringat dingin, sakit perut, sakit kepala, berkeringat dingin, tubuh terasa kaku), dan tingkah laku (merusak hal-hal yang ada di sekitar, membantah, berkata-kata dengan kasar, menghina, menunda pengerjaan tugas, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta berisiko, bahkan membolos sekolah).

Peserta menyatakan merasa lega selama mengikuti sesi intervensi dan merasakan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah mengikuti *expressive writing*, hal ini ditunjukkan ketika fasilitator menanyakan berapa skor perubahan setelah mengikuti intervensi dari 1-10, rata-rata siswa memberi nilai 8 keatas, artinya siswa benar-benar telah mendapat manfaat maupun penurunan stres akademik. Rasa lega merupakan salah satu dampak terpenting dalam penelitian ini, karena ketika partisipan bisa mereduksi ketegangan emosi akibat stres, maka partisipan telah melakukan katarsis. Sehingga faktor penyebab stres akademik berdasarkan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) seperti tekanan dari kegiatan belajar, terbebani kerja/tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan dapat berkurang. *Expressive writing* mampu membantu siswa untuk mengurangi tekanan dari kegiatan belajar seperti persiapan ujian, mengurangi beban yang dirasakan dari beragam tugas, tidak lagi terlalu khawatir dengan pencapaian prestasi maupun tertekan karena ekspektasi terhadap diri sendiri, serta memberikan kesempatan partisipan berpikir ulang tentang rasa putus asa yang timbul akibat mengalami stres akademik.

Namun penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, diantaranya peneliti tidak melakukan kontrol variabel sekunder seperti apakah siswa minat untuk menceritakan bebannya lewat tulisan yang dapat memengaruhi penelitian, karena beberapa siswa seringkali berhenti beberapa saat ketika intervensi karena tidak terbiasa dan berminat untuk menulis. Selain itu padatnya jadwal sekolah pada pertemuan kedua, membuat penelitian tidak bisa mempertemukan 7 partisipan di kelompok eksperimen secara bersamaan sehingga harus dibagi ke dua kelompok. Hal lainnya ruangan yang sempit, panas, dan bisa mendengar suara bising dari luar sesekali sempat mengganggu konsentrasi partisipan ketika mengerjakan sesi *examination/writing exercise* maupun *feedback*.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan signifikan pada skor stres akademik antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi *expressive writing*, dengan kelompok kontrol. Penelitian ini membuktikan bahwa *expressive writing* mampu menurunkan stres akademik pada siswa SMP *full day school*. Implikasi penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan dapat menerapkan *expressive writing* bagi pihak sekolah khususnya guru, dalam menangani siswa yang menunjukkan atau mengalami stres akademik, sehingga siswa tidak sampai mengalami hal lebih parah. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan pada sesi menulis tahap 1 dan 2 dapat lebih memotivasi

peserta untuk melanjutkan menulis hingga waktu dinyatakan habis, sehingga mampu menggali keadaan peserta khususnya di sesi *feedback*. Sehingga dengan hal tersebut diharapkan peneliti maupun peserta intervensi akan mendapatkan hasil sesuai harapan.

Penelitian ini dapat dikembangkan untuk diteliti lebih lanjut, dengan menyesuaikan kembali kriteria subjek terutama bila menggunakan subjek SMP yang sedang mengalami banyak masa transisi dan mudah bosan ketika menjalani intervensi menulis beberapa hari. Selain itu penelitian ini dapat dikembangkan untuk meneliti variabel stres akademik ataupun penggunaan *expressive writing* terutama dengan subjek siswa SMP, karena penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan subjek siswa SMA atau mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul & Ni'matuzahroh.(2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245.
- Alvin, Nglai. O. (2007). *Handling study stress: panduan anda agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intevensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Ben-zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Journal of Psychology*, 3(9), 713–721.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J.K. (2004). *Writing cures: Anintroductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner Routledge
- Fischer, S., Nater, U. M., & Laferton, J. A. C. (2016). Negative stress beliefs predict somatic symptoms in students under academic stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 746–751.
- Fremont, S. (2004). Managing stres, counseling & mental helath center at the University of Texas at Austin. *Journal of Psychology*. Diunduh Juni 10, 2013 dari <http://cmhc.utexas.edu/stress.html> Greenberg,
- Hasfrentia, Y. D. (2016). Hubungan antara self-efficacy dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 tuntang. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Hesi Oktamiati, Y., & Putri, Yossie S. E. (2013). Tingkat stres akademik anak usia sekolah terhadap sistem. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia,

- Koschwanez. (2017). Randomized clinical trial of expressive writing on wound healing following bariatric surgery. *Journal of Health Psychology*. 36, 60-640
- Kumparan. (2017). Ini Isi Peraturan Mendikbud tentang Full Day School. Diunduh April 3, 2018. dari <https://kumparan.com/@kumparannews/ini-isi-peraturan-mendikbud-tentang-full-day-school>
- Lal, K. (2014). Academic Stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 123–129.
- Latipun. (2017). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lazarus, R. S. (1993). The emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–21.
- Lu, Q., Zheng, D., Young, L., Kagawa-singer, M., & Loh, A. (2012). A Pilot study of expressive writing intervention among chinese-speaking breast cancer survivors. *Journal of Health Psychology*, 31(5), 548–551
- Morgan, N (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Sinar
- Murti, Reyza Dahlia & Hamidah. (2012). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan depresi pada remaja SMK di surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. 1 (02), 94-100
- Nikitha, S., Jose, T. T., Valsaraj, B. P., & Jose, T. T. (2015). Effectiveness of academic stress management programme on academic stress and academic performance among higher secondary students in selected schools of Udupi District, *Nitte University Journal of Health Science*. 5(4).
- Nurmalasari, Y., & Yustiana, Y.R.I. (2011). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction, 2(3), 273–282.
- Park, D., & Ramirez, G. (2014). The role of expressive writing in math anxiety. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. 20(2), 103–111.
- Pennebaker, J. W. (2013). *Therapeutic Process*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. S. Friedman (Ed.), 78712.
- Putri, D., Purnamarini, A., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta) 5(1), 36–42.
- Rakhmawati, I., & Farida, P. (2011). Sumber stress akademik dan pengaruhnya

terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. 72–84.

Ruliansyah,Rizki.(2015).Meningkatkan Strategi coping melalui metode expressive writing dan fokus group dissucussion pada siswa kelas XI SMAN 7 Yogyakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Santrock, J.W. 2012. *Life-span development perkembangan masa-hidup*. Edisi 13, Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2009). Psikologi eksperimen. Jakarta : Indeks

Subramani, C. (2017). Academic Stress and Mental Health Among High School Students Academic Stress And Mental Health Among High, 2–5.

Sheng Hu, J., & Shao, J. (2016). The investigation of the relationship between academic stres and psychological health of chinese undergraduates. *Proceediing The Second Summit Forum of China's Cultural Psychology*, 171-174.

Sun, Jiandong et al. (2011). Educational stress scale for adolescent: development, validity, and reliability with chinese stundents. *Jounal of Psychoeducational Assessment*. 29(6).

Susanti, R.,& Supriyantini,S.(2013).Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada Mahasiswa. *Jurnal psikologi*. 9(2)

Wangsa, T.(2010). *Menghadapi stress dan depresi*. Jakarta: Oryza

Lampiran 1. Modul Intevensi



**MODUL *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) *FULL DAY*
*SCHOOL***

Oleh :

RAHMITA LAILY MUHTADINI

201410230311297

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

A. Masalah/Isu yang Akan Diintervensi

Sekolah yang menggunakan sistem *full day school*, mengharuskan siswa rata-rata berada di sekolah selama delapan jam sehari. Sebagian siswa dan guru banyak yang mengeluh bahwa program ini tidak cukup efektif untuk diterapkan. Meskipun tujuan awal dari program ini, diharapkan lebih mampu membuat siswa menggunakan waktu yang dimiliki untuk kegiatan positif dan pengembangan diri, dan tidak lagi membebani siswa dengan tugas atau PR. Tetapi faktanya masih saja ada beberapa guru yang memberikan tugas tambahan kepada siswa. Hal ini menjadi salah satu pemicu banyak siswa merasa kelelahan, bosan di sekolah, dan menolak adanya program *full day school*.

Seorang pelajar juga memiliki kemungkinan berhadapan dengan stres, yaitu sebuah kondisi dimana seseorang merasa begitu tertekan dan memiliki ketidakselarasan antara harapan dengan kenyataan. *Stressor* adalah pemicu atau peluang yang bisa memunculkan rasa stres itu sendiri. Stres dalam hal akademik disebut dengan istilah stres akademik, yaitu suatu keadaan yang bersumber dari lingkungan sekolah atau pendidikan, berkaitan dengan proses belajar mengajar, tekanan atau tuntutan akademik, tekanan dari teman sebaya. Tekanan akademik bisa berupa tekanan naik kelas, lama waktu belajar, mencontek, terlalu banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan untuk memilih jurusan dan karir, kecemasan dalam hal ujian serta keterampilan manajemen waktu.

Hasil asesmen pengukuran stres akademik pada siswa *full day school*, SMP Sriwedari Malang pada 4-20 Oktober 2017, didapatkan data dari 38 siswa, sebanyak 7,90% (3 siswa) memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi, 18,42% (7 siswa) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, 50% (19 siswa) berada pada tingkat stres yang sedang, sisanya 21,05% (8 siswa) memiliki tingkat stres akademik rendah, dan 1 siswa memiliki skor stres akademik sangat rendah. Hasil asesmen wawancara dan kuisioner menyatakan bahwa banyak siswa di SMP Sriwedari yang merasa tidak setuju dengan adanya program *full day school* karena membuat waktu istirahat berkurang, merasa mudah kelelahan, tidak memiliki waktu bermain, serta meskipun kesepakatannya tidak ada PR siswa masih diberikan tugas untuk dikerjakan di rumah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari & Yustiana (2011) pada 43 siswa kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang menunjukkan, 20,93% siswa mengalami stres akademik tinggi, sedangkan 58,14% mengalami stres akademik sedang, dan 20,93% mengalami stres akademik rendah.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik pada siswa adalah dengan melakukan *expressive writing*. *Expressive writing*, merupakan sebuah teknik simpel, dilakukan 15-30 menit setiap hari selama 3-4 hari berturut-turut, membantu individu dengan cara menuliskan pikiran serta emosi secara bebas, berfungsi untuk menangani *stressor* yang sedang dihadapi oleh seseorang (Pennebaker, 2013). Tujuan *expressive writing* menurut Pennebaker & Chung (2007) antara mampu membantu individu mengurangi hal-hal yang menekan dan *stressor*, karena dengan menuliskan hal yang dirasakan dapat membuat respon biologis menjadi kongruen, sehingga dapat menjadi lebih

rileks. Selain itu menuliskan hal yang sangat emosial mampu meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara lebih baik.

Melalui menulis siswa yang mengalami stres akademik diharapkan dapat terbantu untuk memahami keadaannya serta melepaskan emosi negatif yang dirasakan atau dipendam. Menulis dapat membantu untuk mengolah perasaan dan kenangan buruk (Morgan, 2014). Penelitian lain yang menggunakan intervensi *Focus Group Discussion* (FGD) dan *expressive writing* untuk meningkatkan strategi *coping* stres pada siswa, dilakukan oleh Ruliansyah (2015) dengan subjek 32 siswa kelas XI IPA 4 SMA N 7 Yogyakarta, menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan strategi *coping* siswa. Hasil penelitian terdahulu membuktikan bahwa *expressive writing* dapat membantu individu untuk mengurangi hal yang menekan atau media katarsis, dengan menuliskan perasaan serta pikiran melalui tulisan.

Tujuan Intervensi

Tujuan dari intervensi ini adalah untuk membantu siswa melepaskan ketegangannya akibat mengalami stres akademik, memberikan pemahaman baru serta evaluasi diri ketika berhadapan dengan situasi menekan (*stressor* akademik), serta membantu siswa mendapatkan *insight* untuk menemukan penyelesaian masalah guna menangani stres yang dihadapinya. Sehingga, diharapkan dengan adanya intervensi ini, stres akademik siswa yang tergolong kategori tinggi dapat menurun.

Peserta atau Sasaran Intervensi

Peserta intervensi adalah siswa-siswi kelas 7 & 8 SMP *Full Day School* yang telah mengikuti proses *pre test* dengan mengisi skala stres *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) sebelumnya dan memiliki skor *pre test* berada pada kategori tinggi.

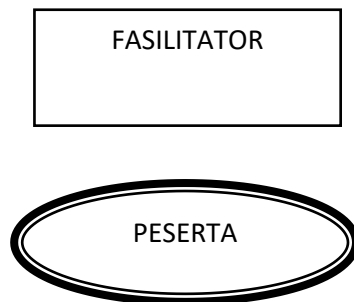
Pihak yang Terlibat

Pihak yang terlibat dalam proses intervensi ini antara lain: fasilitator, siswa-siswi yang masuk ke dalam kelompok *experiment* serta memiliki skor akademik kategori tinggi. Fasilitator adalah Galuh Kikiany, mahasiswa magister profesi psikologi klinis Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan penelitian untuk *thesis* menggunakan *expressive writing*. Fasilitator kedua adalah Rahmita Laily Muhtadini, yaitu mahasiswa fakultas psikologi, angkatan 2014, Universitas Muhammadiyah Malang

B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu	: Rabu-Jumat, 9-11 Mei 2018
Tempat	: SMP Kartika IV-8 Malang

C. Tata Ruang (*setting tempat*) Pelaksanaan Intervensi



D. Media Intervensi

1. Alat tulis
2. Kertas HVS

I. Tahanan/Prosedur Pelaksanaan Intervensi

1. Deskripsi prosedur pelaksanaan Intervensi

No.	Waktu	Aktivitas
1.	Rabu, 9 Mei 2018, Pukul 08.00-09.00	Mengajak partisipan menuliskan topik tentang tekanan dari kegiatan belajar dan beban tugas sekolah
2.	Kamis, 10 Mei 2018, Pukul 08.00-09.00	Mengajak partisipan menuliskan topik kekhawatiran terhadap nilai-nilai di sekolah
3.	Jumat, 11 Mei 2018, Pukul 08.00-10.00	Mengajak partisipan menuliskan topik harapan terhadap diri sendiri dan kekecewaan yang dihadapi dalam konteks kegiatan akademik sekolah Pemberian <i>Feedback</i> , melakukan pengisian skala <i>posttest</i> untuk peserta kelompok eksperimen dan kontrol, menutup keseluruhan proses intervensi

2. Penjabaran Kegiatan Per-Sesi

Sesi 1

A. Gambaran Singkat

Fasilitator memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan intervensi. Kemudian fasilitator membuat kesepakatan dengan peserta selama kegiatan intervensi berlangsung. Selanjutnya, fasilitator memberikan instruksi

untuk melakukan proses intervensi *expressive writing*, dan mengajak peserta untuk menuliskan apa yang dialaminya dengan topik: tekanan dari kegiatan belajar dan beban tugas sekolah

B. Tujuan kegiatan

1. Fasilitator dan peserta intervensi saling mengenal
2. Terbangun hubungan emosional yang baik, kepercayaan antara fasilitator dan peserta
3. Tercipta *rapport* yang baik antara fasilitator dan peserta
4. Peserta mengetahui tujuan dan manfaat yang didapatkan selama intervensi berlangsung
5. Peserta dapat menuangkan isi pikiran, ketegangan, dan hal-hal emosional terkait dengan tekanan yang dirasakan selama kegiatan belajar di sekolah dan beban tugas sekolah yang diterima
6. Peserta mampu memahami dan mengidentifikasi hal yang terjadi selama sekolah dan menjadi *stressor* akademik

C. Waktu

Hari, Tanggal : Senin, 2 April 2017

Pukul : 08.00-09.00 (60 menit)

D. Peralatan yang Dibutuhkan

1. Kamera
2. Lembar Absensi
3. Lembar Observasi
4. *Stopwatch*
5. *Worksheet*
6. Alat tulis (pulpen)

E. Prosedur Kegiatan

Pembukaan :

- Membuka sesi dan membangun *rapport* dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?”

Pada empat hari kedepan kita akan bekerja sama, di pertemuan pertama ini untuk melakukan kegiatan *expressive writing*. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu Anda melepaskan beban dan masalah yang terkait dengan sekolah, dengan cara menceritakan permasalahan tentang sekolah yang dialami lewat tulisan, sehingga diharapkan Anda bisa terbantu dan dapat memaksimalkan

prestasi di sekolah. Pada setiap pertemuan kita akan menulis dengan topik yang berbeda-beda.

Sehingga saya meminta Anda untuk melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh, agar saya juga bisa membantu Anda menyelesaikan masalah dan beban sekolah yang dirasakan dengan maksimal.

- Peserta diberikan kesempatan bertanya terkait hal-hal yang belum jelas dan dipahami

- Peserta diberikan *worksheet* berupa kertas HVS yang sudah disediakan serta pulpen

- Peserta diminta untuk menulis dengan bebas tanpa batas tentang apa saja yang dipikirkan dan dirasakan selama 5 menit

- Peserta kemudian diminta menulis sekali lagi pada lembar kertas yang berbeda selama 15 menit dengan instruksi dengan durasi 5 menit:

“Anda telah menuliskan apa yang Anda pikirkan secara bebas, kali ini saya ingin Anda menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan tekanan belajar di sekolah, meliputi tekanan ketika belajar sehari-hari, persaingan akademik yang dialami di kelas maupun sekolah, kekhawatiran atau kecemasan terkait masa depan, dan juga tulislah tentang beban tugas atau PR dari sekolah yang mengganggu, membani, atau membuat anda merasa berat dan tertekan.

Ingat kembali, rasakan lagi, dan tuliskanlah kegiatan belajar/ akademik di sekolah dan tugas-tugas yang paling menyusahkan, menjengkelkan atau menyebalkan serta berakibat negatif bagi diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekolah maupun kesehatan.

Pikirkan kegiatan belajar yang membuat Anda merasa terdesak dan tertekan, tugas-tugas yang sulit dan berat, kekhawatiran apa saja yang mengganggu tentang masa depan Anda. Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau masa kini yang berkaitan dengan orang tua, guru, teman, aktivitas sehari-hari, sekolah, kesehatan dan lainnya.

Cobalah membayangkan peristiwa yang berhubungan dengan kegiatan belajar dan tugas sekolah yang Anda ingat saat ini!

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 15 menit ke depan, saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki.

Tuliskan semua itu ada lembaran kertas yang ada yang telah saya berikan. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetail mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan Anda akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis”.

- Peserta memulai untuk menulis hingga 15 menit
- Peserta diminta untuk membaca dalam hati apa yang telah dituliskan
- Peserta melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif. Peserta diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Peserta diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat dan diminta untuk hadir pada sesi selanjutnya.

Sesi 2

A. Gambaran Singkat

Fasilitator memberikan instruksi untuk melakukan proses intervensi *expressive writing*, dan mengajak peserta untuk menuliskan apa yang dialaminya dengan topik: kekhawatiran terhadap nilai-nilai di sekolah

B, Tujuan kegiatan

1. Peserta dapat menuangkan isi pikiran, ketegangan, dan hal-hal emosional terkait dengan tekanan yang dirasakan selama kegiatan belajar di sekolah dan beban tugas sekolah yang diterima
2. Peserta mampu memahami dan mengidentifikasi hal yang terjadi selama sekolah dan menjadi *stressor* akademik

C.Waktu

Hari, Tanggal : Selasa, 3 April 2018

Pukul : 08.00-09.00 (60 menit)

D. Peralatan yang Dibutuhkan

1. Kamera
- 2.Lembar Absensi
- 3.Lembar Observasi
4. Stopwatch
5. *Worksheet*

6. Alat tulis (pulpen)

E. Prosedur Kegiatan

Pembukaan :

- Membuka sesi dan membangun *rapport* dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?”

Pada pertemuan hari kedua kita akan bekerja sama kembali, pertemuan kali ini untuk melakukan kegiatan *expressive writing* selama kurang lebih 60 menit kedepan. saya meminta Anda untuk melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh, agar saya juga bisa membantu Anda menyelesaikan masalah dan beban sekolah yang dirasakan dengan maksimal.

- Peserta diberikan kesempatan bertanya terkait hal-hal yang belum jelas dan dipahami

- Peserta diberikan *worksheet* berupa kertas HVS yang sudah disediakan serta pulpen

- Peserta diminta untuk menulis dengan bebas tanpa batas tentang apa saja yang dipikirkan dan dirasakan selama 5 menit

- Peserta kemudian diminta menulis sekali lagi pada lembar kertas yang berbeda selam 15 menit dengan instruksi dengan durasi 5 menit:

“Anda telah menuliskan apa yang Anda pikiran secara bebas, kali ini saya ingin Anda menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan kekhawatiran terhadap nilai-nilai di sekolah

Ingat kembali, rasakan lagi, dan tuliskanlah apa saja emosi yang dirasakan, ketakutan, kekhawatiran, kecemasan dalam mencapai nilai pada hal akademik seperti ujian, tugas, dan *rapport*. Nilai-nilai yang didapatkan saat belajar, mengerjakan tugas, ujian, atau kegiatan akademik lainnya yang membebani, menekan, menyusahkan, membuat cemas, kecewa, khawatir, menjengkelkan serta berakibat negatif bagi diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekolah maupun kesehatan.

Pikirkan hal-hal mengecewakan atau yang membuat anda merasa sedih, marah, kesal, takut, cemas, dan membuat Anda merasa terdesak dan tertekan atas pencapaian nilai-nilai pelajaran selama di sekolah. Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau masa kini yang berkaitan dengan orang tua, guru, teman, aktivitas sehari-hari, sekolah, kesehatan dan lainnya.

Cobalah membayangkan peristiwa yang berhubungan dengan kekecewaan dan kekhawatiran dengan nilai-nilai pelajaran sekolah yang Anda ingat saat ini!

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 15 menit ke depan, saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu ada lembaran kertas yang ada yang telah saya berikan. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetail mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan Anda akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis”.

- Peserta memulai untuk menulis hingga 15 menit
- Peserta diminta untuk membaca dalam hati apa yang telah dituliskan
- Peserta melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif. Peserta diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Peserta diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat dan diminta untuk hadir pada sesi selanjutnya.

Sesi 3

A. Gambaran Singkat

Fasilitator memberikan instruksi untuk melakukan proses intervensi *expressive writing*, dan mengajak peserta untuk menuliskan apa yang dialaminya dengan topik: permasalahan dan hal akademik atau belajar yang dihadapi

B, Tujuan Kegiatan

1. Peserta dapat menuangkan isi pikiran, ketegangan, dan hal-hal emosional terkait dengan tekanan yang dirasakan selama kegiatan belajar di sekolah dan beban tugas sekolah yang diterima
2. Peserta mampu memahami dan mengidentifikasi hal yang terjadi selama sekolah dan menjadi *stressor* akademik

C.Waku

Hari, Tanggal : Rabu, 4 April 2018

Pukul : 08.00-09.00 (60 menit)

D. Peralatan yang Dibutuhkan

1. Kamera
2. Lembar Absensi
3. Lembar Observasi
4. Stopwatch
5. *Worksheet*
6. Alat tulis (pulpen)

E. Prosedur Kegiatan

- Membuka sesi dan membangun *rapport* dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?”

Pada pertemuan hari ketiga kita akan bekerja sama kembali, pertemuan kali ini untuk melakukan kegiatan *expressive writing* selama kurang lebih 60 menit kedepan. saya meminta Anda untuk melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh, agar saya juga bisa membantu Anda menyelesaikan masalah dan beban sekolah yang dirasakan dengan maksimal.

- Peserta diberikan kesempatan bertanya terkait hal-hal yang belum jelas dan dipahami
- Peserta diberikan *worksheet* berupa kertas HVS yang sudah disediakan serta pulpen
- Peserta diminta untuk menulis dengan bebas tanpa batas tentang apa saja yang dipikirkan dan dirasakan selama 5 menit
- Peserta kemudian diminta menulis sekali lagi pada lembar kertas yang berbeda dalam 15 menit dengan instruksi dengan durasi 5 menit:

“Anda telah menuliskan apa yang Anda pikirkan secara bebas, kali ini saya ingin Anda menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan harapan terhadap diri sendiri dan kekecewaan yang dihadapi dalam konteks kegiatan akademik sekolah

Ingat kembali, rasakan lagi, dan tuliskanlah apa saja harapan, keinginan, ekspektasi Anda dalam pencapaian akademik yang paling sulit Anda lakukan dan penuhi. Harapan pada diri sendiri terhadap hal akademik yang membebani, menekan, menyusahkan, menjengkelkan atau menyebalkan serta berakibat negatif bagi diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekolah maupun kesehatan.

Pikirkan hal-hal mengecewakan yang meliputi perasaan tidak percaya diri, kesulitan konsentrasi saat belajar, serta hal-hal yang berhubungan dengan

akademik di sekolah yang begitu membuat anda merasa sangat kecewa pada diri sendiri atau orang lain. Kekecewaan ini membuat merasa terdesak dan tertekan, Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau masa kini yang berkaitan dengan orang tua, guru, teman, aktivitas sehari-hari, sekolah, kesehatan dan lainnya.

Cobalah membayangkan apa saja harapan-harapan terhadap diri sendiri yang sulit untuk anda capai dan kekecewaan apa yang Anda ingat saat ini!

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 15 menit ke depan, saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu ada lembaran kertas yang ada yang telah saya berikan. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetail mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan Anda akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis”

- Peserta memulai untuk menulis hingga 15 menit
- Peserta diminta untuk membaca dalam hati apa yang telah dituliskan
- Peserta melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif. Peserta diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Peserta diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat dan diminta untuk hadir pada sesi selanjutnya.

Sesi 4

A. Gambaran Singkat

Fasilitator melakukan sesi terakhir tahapan *expressive writing* yaitu *application to the self* untuk mengajak peserta mengaplikasikan pengetahuan barunya selama sesi intervensi ke dunia nyata. Sesi ini sekaligus sesi *feedback* untuk mengajak peserta mengintegrasikan apa yang sudah dilalui selama 4 sesi pertemuan. Setelah itu fasilitator akan memberikan skala *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol penelitian, sekaligus menutup proses penelitian dan intervensi yang telah berlangsung.

B, Tujuan Kegiatan

1. Peserta dapat mengintergrasikan apa yang sudah didapatkan selama masa intervensi
2. Peserta dapat merefleksikan apa yang harus diperbaiki dan diubah, serta mana yang harus dipertahankan dan diharapkan
3. Peserta dapat memahami *stressor* penyebab stres akademik, serta bagaimana cara menangani dan menghadapi setelah proses intervensi selesai, menerapkan kembali *expressive writing* ketika berada pada situasi yang menekan.

C.Waku

Hari, Tanggal : Kamis, 5 April 2018

Pukul : 08.00-09.30 (90 menit)

D. Peralatan yang Dibutuhkan

1. Kamera
2. Lembar Absensi
3. Lembar Observasi
4. Stopwatch
5. *Worksheet*
6. Alat tulis (pulpen)
7. Skala *posttest*

E. Prosedur Kegiatan

- Membuka sesi dan membangun *rapport* dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?”

Pada pertemuan hari keempat kita akan bekerja sama kembali, pertemuan kali ini untuk melakukan sesi *sharing* seputar kegiatan *expressive writing* yang sudah kita lalui selama tiga hari terakhir, pertemuan kali ini akan berlangsung selama kurang lebih 90 menit kedepan. saya meminta Anda untuk melakukan kegiatan dengan aktif sungguh-sungguh, agar saya juga bisa membantu Anda menyelesaikan masalah dan beban sekolah yang dirasakan dengan maksimal.

Kita akan melakukan diskusi bersama terkait hal apa saja yang sudah kita dapatkan selama tiga hari terakhir.

- Peserta diberikan kesempatan bertanya terkait hal-hal yang belum jelas dan dipahami

- Peserta diberikan *worksheet* berisi tulisan selama tiga hari terakhir
- Peserta diminta untuk membaca kembali seluruh tulisannya selama 10 menit
- Peserta diberikan kertas kosong / *blankheet* dan diminta untuk menuliskan perubahan perasaan dan pikiran yang timbul antara sebelum dan setelah melakukan terapi menulis ekspresif.
- Klien melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif.
- Klien diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Klien diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari ataupun ketika merasa tertekan dengan keadaan akademik
- Sesi kegiatan berakhir, fasilitator memberikan skal *posttest*
- Rangkaian kegiatan intervensi *expressive writing* berakhir, fasilitator menutup keseluruhan sesi.



REFERENSI

- Morgan, Nicola. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Sinar
- Nurmalasari, Y., & Yustiana, Y. R. (2011). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa. 2(3), 273–282.
- Oktamiati, Hesi & Yossie Susanti Eka Putri. (2013). Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Pennebaker, J. W. (2013). Therapeutic Process, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (In Press). Expressive Writing And Its Links To Mental And Physical Health. In H. S. Friedman (Ed.), 78712.
- Ruliansyah, Rizki. (2015). Meningkatkan Strategi Copung Melalui Metode Expressive Writing dan Fokus Group Dissucussion pada Siswa Kelas XI SMAN 7 Yogyakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 2. Blue Print Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

No	Faktor	Nomor Item	Keterangan	Jumlah
1.	Tekanan dari kegiatan belajar	6,11,4,5	<i>Favorable</i>	4
2.	Beban kerja/tugas	3,2,7	<i>Favorable</i>	3
3.	Kekhawatiran terhadap nilai	10,9,8	<i>Favorable</i>	3
4.	Harapan terhadap diri sendiri	14,15,16	<i>Favorable</i>	3
5.	Keputusasaan	12,1,13	<i>Favorable</i>	3
Jumlah Total Item				16

Lampiran 3. Skala Stres Akademik Adaptasi Skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA)

Nama :

Jenis Kelamin:

Kelas :

Usia :

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri Adik-adik
2. Tugas Adik-adik adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.

BERILAH TANDA SILANG (X) PADA SALAH SATU PILIHAN ANDA.

STS : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

TS : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

R : jika pernyataan **RAGU-RAGU** atau berada diantara apa yang anda lakukan atau rasakan

S : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

SS : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

CONTOH CARA PENGISIAN

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1	Saya merasa mudah memahami pelajaran di kelas				X	

Jika ingin mengganti jawaban, berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, lalu beri tanda silang pada kolom yang dianggap paling sesuai. Seperti contoh berikut ini:

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1	Saya merasa saya adalah orang yang mudah menangkap materi pelajaran di kelas		X		A —	

--SELAMAT MENGERJAKAN--

No	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah					
3.	Saya merasa PR/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak					
4.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya					
5.	Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya					
6.	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari					
7.	Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak					
8.	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya					
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk					
10.	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya					
11.	Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya					
12.	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya					
13.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung					

14.	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat					
15.	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik					
16.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri					



Lampiran 4. Data Kasar Pre-test Kelompok Eksperimen

Nama	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
ALVIN NANDA S.	L	4	4	4	3	4	3	2	5	4	4	3	2	3	3	4	4
DZURIAH BURHAN	P	4	5	2	1	5	3	3	3	5	4	3	5	1	3	5	5
ANDAN WAHYU	L	4	5	5	1	3	3	3	5	5	5	4	5	4	5	4	3
EDWIN SYATAMAPUTRA	L	4	4	5	2	2	2	4	4	4	3	2	4	5	4	5	5
FEBRIYANA YESA EKA	P	4	5	3	3	3	3	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3
SOLEHA	P	3	4	4	3	4	2	3	5	5	3	5	4	5	3	4	4
SELVI YASMIN IDRIS	P	5	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	5	2	4	5	5

Lampiran 5. Data Kasar Post-test Kelompok Eksperimen

Nama	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
ALVIN NANDA S.	L	3	3	2	4	3	2	3	4	5	5	3	3	4	4	5	3
DZURIAH BURHAN	P	2	5	3	2	3	3	2	5	3	3	4	2	3	3	3	2
ANDAN WAHYU	L	4	2	2	2	4	2	2	5	5	5	4	4	3	4	3	4
EDWIN SYATAMAPUTRA	L	4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	5	4	4
FEBRIYANA YESA EKA	P	2	3	1	1	3	3	1	5	1	1	3	3	3	3	2	3
SOLEHA	P	3	4	5	3	4	3	2	5	4	3	3	4	3	2	3	4
SELVI YASMIN IDRIS	P	5	2	2	2	2	2	2	5	4	4	5	5	2	4	5	5

Lampiran 6. Data Kasar Pre-test Kelompok Kontrol

Nama	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
RIAN PRIMA	L	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4
VINDRAWAN AJI	L	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4
CAHYA MULIA	L	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5
RAMDANI AL MAHDI	L	3	4	3	2	4	3	3	4	5	5	3	4	3	4	5	4
ANDREAS OKTAVIANDY T.	L	2	4	4	1	5	2	5	4	5	4	3	4	1	2	5	5
RIVALDO S.	L	4	1	1	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4
M SULTHON A.	L	2	4	5	2	4	4	3	4	4	4	2	3	5	5	4	5

Lampiran 7. Data Kasar Pre-test Kelompok Kontrol

Nama	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
RIAN PRIMA	L	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4
VINDRAWAN AJI	L	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4
CAHYA MULIA	L	3	5	5	4	2	4	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4
RAMDANI AL MAHDI	L	4	4	3	2	4	3	2	5	5	4	3	4	2	5	4	3
ANDREAS OKTAVIANDY T.	L	4	2	4	4	4	1	3	3	4	4	5	4	4	2	4	5
RIVALDO S.	L	4	4	4	4	5	2	4	5	5	5	2	4	2	4	5	2
M SULTHON A.	L	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	5	4	3	2

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	125	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM_1	49.10	64.168	.267	.781
ITEM_2	48.52	60.768	.467	.767
ITEM_3	48.59	64.034	.266	.782
ITEM_4	49.47	60.687	.426	.770
ITEM_5	48.95	63.530	.245	.785
ITEM_6	49.33	60.851	.464	.767
ITEM_7	49.44	61.797	.390	.773
ITEM_8	48.09	64.629	.233	.784
ITEM_9	47.97	61.160	.459	.768
ITEM_10	48.34	62.596	.333	.777
ITEM_11	48.98	58.975	.534	.761
ITEM_12	49.31	61.878	.430	.770
ITEM_13	49.27	62.264	.355	.775
ITEM_14	48.76	61.555	.464	.768
ITEM_15	48.74	60.934	.369	.775
ITEM_16	48.94	60.311	.396	.772

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	KELOMPOK	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE_TEST	EKSPERIMEN	7	100.0%	0	0.0%	7	100.0%
	KONTROL	7	100.0%	0	0.0%	7	100.0%

Descriptives

	KELOMPOK	Statistic	Std. Error
PRE_TEST	EKSPERIMEN	Mean	1.299
		Lower Bound	55.96
		95% Confidence Interval for Mean	62.32
		Upper Bound	59.05
		5% Trimmed Mean	57.00
		Median	11.810
		Variance	3.436
		Std. Deviation	56
		Minimum	64
		Maximum	8
		Range	7
		Interquartile Range	.555
		Skewness	.794
		Kurtosis	-1.963
	KONTROL	Mean	1.229
		Lower Bound	55.71
		95% Confidence Interval for Mean	61.72
		Upper Bound	58.52
		5% Trimmed Mean	59.00
		Median	10.571
		Variance	3.251
		Std. Deviation	56
		Minimum	65
		Maximum	9
		Range	4
		Interquartile Range	1.293
		Skewness	.794
		Kurtosis	1.810

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_TEST	EKSPERIMEN	.305	7	.048	.830	7	.081
	KONTROL	.227	7	.200*	.827	7	.075

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 10. Hasil Uji *Mann Whitney* Berdasarkan Data *Pre test*

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_Pretest	Eksperimen	7	7.36	51.50
	Kontrol	7	7.64	53.50
	Total	14		

Test Statistics ^a	
	Skor_Pretest
Mann-Whitney U	23.500
Wilcoxon W	51.500
Z	-.131
Asymp. Sig. (2-tailed)	.896
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.902 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 11. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_TEST - PRE_TEST	Negative Ranks	5 ^a	3.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00
	Ties	2 ^c	
	Total	7	

a. POST_TEST < PRE_TEST

b. POST_TEST > PRE_TEST

c. POST_TEST = PRE_TEST

Test Statistics ^a	
	POST_TEST - PRE_TEST
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_TEST - PRE_TEST	Negative Ranks	4 ^a	4.50
	Positive Ranks	2 ^b	1.50
	Ties	1 ^c	
	Total	7	

a. POST_TEST < PRE_TEST

b. POST_TEST > PRE_TEST

c. POST_TEST = PRE_TEST

Test Statistics ^a	
	POST_TEST - PRE_TEST
Z	-1.586 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.113

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 12. Hasil Uji *Mann Whitney Gain Score*

Ranks

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
GAINSCORE	1	7	5.14	36.00
	2	7	9.86	69.00
	Total	14		

Test Statistics^a

	GAINSCORE
Mann-Whitney U	8.000
Wilcoxon W	36.000
Z	-2.139
Asymp. Sig. (2-tailed)	.032
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.038 ^b

a. Grouping Variable: KELOMPOK

b. Not corrected for ties.

Lampiran 13. Lembar Observasi

Hari, Tanggal : Rabu, 9 Mei 2018

Pertemuan ke- : 1

Tempat : SMP Kartika IV-8 Malang

Sesi 1 Recognition/initial write	
1.	Pembangunan <i>rapport</i> . Terdapat peserta yang menyampaikan <i>uneg-uneg</i> takut dan kurang semangat menghadapi UAS. Fasilitator meminta peserta menceritakan hal tersebut di atas kertas
2.	Peserta menulis dengan serius untuk meluapkan emosi dan pikirannya
3.	Selama menulis 5 menit, peserta menulis dengan tenang
4.	Ketika waktu 5 menit habis, terdapat peserta yang membutuhkan tambahan waktu untuk menyelesaikan tulisan
Sesi 2 Examination/writing exercise	
1.	Peserta menyimak instruksi yang diberikan dengan serius
2.	Peserta menulis selama 15 menit tentang apa yang dirasakan dan berkaitan dengan topik yang sudah dijelaskan.
3.	saat proses menulis ada beberapa peserta yang berhenti sejenak dan terlihat berpikir atau mengingat kembali kejadian atau pengalaman yang dialami. Ketika sudah mulai tahu apa yang ditulis, peserta melanjutkan menulis kembali
4.	Terdapat peserta yang mengambil jeda berpikir cukup lama, fasilitator memberikan semangat dan arahan sekali lagi sehingga peserta melanjutkan menulis
Sesi 3 Juxtaposition/feedback	
1.	Peserta membaca dan memahami kembali apa yang sudah dituliskannya
2.	Peserta DZ pada lembar 1 menuliskan masalah dengan kakak kelas yang membuatnya malu. Ia menceritakan isi tulisan, segala <i>uneg-uneg</i> yang menggajal karena masa lalu. Pada lembar 2 ia menuliskan perasaan terbebani dan takut jika keluarganya malu karena nilainya yang jelek.
3.	Peserta SE menceritakan apa yang ditulisnya dan menyatakan merasa sedih dan marah, terutama jika mengingat keluarganya. Selain itu ia

	menjelaskan tentang kesulitan mendapat nilai yang sesuai harapan. Pada sesi ini, SE menangis.
4.	Peserta SO, menceritakan bahwa ia sering di <i>bully</i> oleh temannya. Di tengah bercerita tentang <i>bullying</i> ia berkaca-kaca hampir menangis.
5.	Peserta ED menjelaskan bahwa ia merasa biasa saja saat menulis tentang keluarga dan nilai-nilai.
6.	Peserta AL, menceritakan tentang perasaannya leganya setelah menulis ketakutannya soal ulangan, ia juga menyampaikan apa yang menjadi cita-citanya di masa depan.
7.	Peserta YE menceritakan bahwa saat SD ia pernah di <i>bully</i> dan mengalami kesulitan jika mengerjakan ujian. Ia juga menyatakan merasa lega bisa menuliskan masalah, namun saat sesi ini YE menangis.
8.	Peserta AN menceritakan bahwa ia menulis di lembar 1 tentang masalah keluarga dan lembar 2 ujian-ujian yang ditakuti. Ia menyatakan merasa sangat lega setelah menulis dan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah.

Hari, Tanggal : Kamis, 10 Mei 2018

Pertemuan ke- : 2

Tempat : SMP Kartika IV-8 Malang

Sesi 1 Recognition/initial write	
1.	Pada sesi menulis bebas, peserta sudah cukup mengerti dengan instruksi karena hal yang perlu dikerjakan sama dengan pertemuan pertama
2.	Di tengah proses menulis bebas, terdapat peserta yang tampak berpikir, mengambil jeda, namun kemudian melanjutkan menulis kembali
3.	Peserta tampak lebih serius dan tidak kebingungan maupun bertanya seperti pertemuan pertama
4.	Saat waktu menulis bebas berakhir (5 menit) masih ada beberapa siswa yang meminta tambahan waktu untuk melanjutkan sebentar apa yang ditulisnya.
Sesi 2 Examination/writing exercise	

1.	Peserta menyimak instruksi dengan serius saat dijelaskan topik apa yang harus dituliskan
2.	Peserta tampak antusias, serius, dan bersungguh-sungguh ketika menulis di sesi ini
3.	Pada menit ke-8 menulis, ada salah satu peserta yang tampak berhenti dan bingung menulis apa, kemudian fasilitator mengingatkan kembali topik apa yang perlu ditulis
4.	Saat siswa waktu menulis masih belum dinyatakan selesai, ada salah seorang peserta yang sudah selesai menulis lebih dulu. Fasilitator mengingatkan kembali agar peserta tetap melanjutkan menulis sampai waktu dinyatakan habis
Sesi 3 Juxtaposition/feedback	
1.	Peserta antusias dan terbuka dalam menceritakan kembali apa yang sudah mereka tuliskan
2.	Peserta SO menceritakan bahwa pada lembar 1 ia menulis tentang orang tua, kemudian di lembar 2 menulis tentang nilai jelek. Ia menjelaskan bahwa saat menulis ia merasa sedih dan ingin menangis, namun setelah selesai menulis yang dirasakan lega.
3.	Peserta AN di lembar 1 menulis tentang keluarga dan yang ia rasakan adalah senang. Namun di lembar 2 ia menulis tentang nilai matematika yang tidak sesuai harapan dan merasa sedih
4.	Peserta SE di lembar 1 menceritakan tentang ulang tahun adiknya. Ia menjelaskan di lembar 2 bahwa merasa takut pada mata pelajaran dan nilai matematika, takut dengan kenaikan nilai yang akan didapat, karena jika tidak sesuai harapan ia takut dimarahi orang tua. Hal yang dirasakannya senang karena adik ulang tahun, sedih karena sering berkonflik dengan sang ayah. Ia sering meluapkan amarahnya
5.	Peserta ED menceritakan perasaan senang karena di lembar 1 menulis tentang menyambut tibanya hari Ramadhan. Pada lembar 2 ia menuliskan tentang kekecewaannya karena kesulitan dengan pelajaran matematika dan bahasa Inggris.
6.	Peserta YE menyakan merasa bahagia karena menceritakan pengalamannya sedekah. Namun di lembar 2 dia merasa marah ketika harus menuliskan mata pelajaran yang selalu mendapatkan nilai jelek yaitu IPS dan bahasa Inggris, ia merasa ujian kedua pelajaran tersebut

	sulit.
7.	Peserta DZ menulis tentang pengalaman kegiatan OSIS di lembar 1, saat menulis ia merasa kesal sekaligus terkesan. Sedangkan di lembar 2 ia merasa jengkel serta sedih karena sering di marahin akibat nilainya yang jelek pada mata pelajaran matematika dan bahasa Jawa.
8.	Peserta AL pada lembar 1 dan 2 menjelaskan kekecawaan pada diri sendiri akibat malas dan kesulitan dalam belajar terutama saat di rumah. Ia juga menuliskan bahwa jengkel karena sulit belajar matematika dan bahasa inggris serta takut nilainya jelek.
9.	Peserta AL menyatakan menemukan solusi agar tidak malas belajar, dan setelah menulis menjadi paham dengan kondisi kesulitan yang dihadapi
10.	Peserta YE menyatakan menjadi tahu bahwa ia harus belajar dengan sungguh-sungguh
11.	Peserta DZ menemukan cara agar bisa belajar dengan fokus setelah menulis dan <i>sharing</i> di sesi <i>feedback</i> , serta juga tahu mata pelajaran apa yang nilainya anjlok.

Hari, Tanggal : Jumat, 11 Mei 2018

Pertemuan ke- : 3

Tempat :SMP Kartika IV-8 Malang

Sesi 1 Recognition/initial write	
1.	Peserta menuliskan secara bebas apa yang ada di dalam pikiran dan perasaannya
2.	Peserta YE terlihat kurang fokus, masih berpikir untuk menulis selama kurang lebih 2 menit,, kemudian mulai menulis dan terlihat beberapa kali mencoret apa yang sudah ditulis. Kemudian kembali menulis dengan sangat pelan
3.	Salah satu peserta berhenti menulis dan menyatakan sudah selesai padahal waktu masih ada. Fasilitator mengingatkan kembali agar terus menulis hingga waktunya habis
Sesi 2 Examination/writing exercise	
1.	Peserta menulis dan memahami instruksi dengan baik

2.	Peserta YE menulis dengan sangat pelan, beberapa kali berhenti dan tampak sedang berpikir, dibandingkan dengan peserta lain, ia terlihat lebih lambat menulis
3.	Peserta ED di tengah proses menulis berhenti, cukup lama mengambil jeda untuk berpikir dibandingkan dengan teman yang lainnya. Namun kemudian ia melanjutkan menulis hingga waktunya habis
4.	Peserta AN berhenti sejenak di tengah sesi sambil memperhatikan sekeliling ruangan
5.	Suasana di luar ruangan cukup ramai dan kurang kondusif
6.	Pada menit ke-12 beberapa siswa terlihat berhenti dan berpikir apa yang akan ditulis lagi
7.	Pada menit ke-13 beberapa siswa berhenti menulis cukup lama dan tidak tampak seperti berpikir, diam, mengingat. Fasilitator mengingatkan kembali aturan untuk tetap melanjutkan menulis hingga waktu dinyatakan habis
8.	Peserta melanjutkan menulis sampai fasilitator menyatakan waktu selesai
Sesi 3 Juxtaposition/feedback	
1.	Peserta AN menyatakan senang bisa mengikuti kegiatan ini, karena akhirnya bisa memiliki tempat berbagi cerita. Ia menceritakan bahwa saat menulis lembar 1 dia merasa sedih, ingin menangis dan jengkel karena merasa sulit konsentrasi ketika di kelas, takut diejek, dan merasa minder. Sedangkan di lembar 2 menceritakan rasa kesalnya karena mendapat nilai yang tidak memuaskan, terutama matematika. Selain itu ia menceritakan memiliki permasalahan dengan keluarga.
2.	<p>Peserta SE pada lembar 1 menceritakan rasa marah kepada teman-teman pergaulannya, yang dianggap telah menjerumuskan hingga pernah masuk ke BK. Ketika menulis ia mengaku marah dan sedih saat mengingat kejadian bersama teman-temannya, namun ia merasa lega bisa meluapkan semuanya. Pada lembar 2 ia menuliskan ketakutan jika tidak diterima di SMK favorit dan takut membuat orang tua kecewa. Ia menjelaskan bahwa saat waktu belajar dia sering memilih pergi dan bermain dengan temannya karena tidak bisa menolak ajakan teman, tapi di sisi lain merasa bahwa temannya telah menjerumuskan.</p> <p>Selain itu SE sering merasa tertekan karena keluarga menuntut ia harus masuk ranking 10 besar, saat sudah masuk 10 besar, ia dituntut untuk</p>

	masuk 5 besar. SE menangis saat menceritakan bahwa sang Ayah sering menepuk dia bodoh dan tidak bisa apa-apa, serta ia merasa benci dengan ayah sejak usia 4 tahun hingga saat ini. Namun ia juga menyatakan merasa bisa meluapkan marah ketika menulis.
3.	Peserta YE mengaku tidak fokus salah menjalani sesi menulis di pertemuan 3 karena ia teringat nenek dan kakenya yang meninggal serta merasa sedih. Ia menulis dan menceritakan bahwa sering kesulitan berkonsentrasi ketika pelajaran berlangsung. Selain itu di kelas sering di <i>bully</i> sebagai anak yang bodoh dan tidak bisa bicara dengan benar. Sehingga saat menulis di lembar 1 ia merasa sangat marah dan jengkel.
4.	Peserta DZ di lembar 1 merasa sedih karena menuliskan kejadian meninggalnya sang nenek. Sedangkan pada lembar 2 ia menuliskan kekecewaannya pada nilai matematika dan diri sendiri. Ia bercerita jika sering menampar diri sendiri pada bagian kepala dan pipi saat merasa tidak bisa mengerjakan ulangan atau kesulitan belajar, dan setelah itu ia merasa puas bisa meluapkan kekesalannya. DZ mengaku kadang saat ulangan merasa susah mehami pertanyaan terutama matematika, jika menerima raport yang pertama akan ia lihat adalah nilai matematika. Saat menulis lembar 2 terutama tentang pelajaran matematika ia mengaku merasa sedih karena nilai sering tidak sesuai harapan, namun juga senang karena di mata pelajaran lain nilainya sesuai standar.
5.	<p>Peserta SO menjelaskan pada lembar1 ia menulis pertengkaran yang terjadi di rumah karena nilainya jelek. Ayah SO sering memukulinya dirinya dan sang ibu, ketika menjelaskan hal tersebut SO menangis dan meminta waktu jeda untuk menenangkan diri. Ketika menulis SO tampak menahan diri untuk tidak menangis karena takut kesedihannya diketahui orang lain dan lebih sering memendam perasaan ketika ada masalah. Ia menjelaskan bawa di rumahnya sering terjadi pertengkaran, dan ia memiliki seorang adik perempuan yang akan masuk sekolah TK, dan ia merasa iri karena adiknya sering dimanja.</p> <p>Pada lembar 2 SO menjelaskan kesulitannya belajar, karena sering tidak bisa fokus memikirkan masalah pribadi dan akademik. Ia sering merasa tidak bisa mendapat nilai yang sesuai harapan. Ia sering merasa marah pada diri sendiri karena prestasinya yang dirasa tidak sesuai harapan, dan ia meluapkan amarah dengan cara membentak ibunya. Terkadang saat marah ke orang lain dia akan meluapkannya ke ibu karena merasa tertekan dengan tuntutan orang tuanya. Ia mengaku ingin menangis ketika menuliskan hal ini.</p>

6.	Peserta ED menyatakan di lembar 1 merasa tidak sabar menunggu bulan puasa tiba. Di lembar 2 ia menuliskan tentang nilai matematika yang tidak memuaskan dan rumusnya sulit. Peserta ED beberapa kali tertawa saat menceritakan apa yang sudah di tulisnya.
7.	Peserta AL menyatakan resah karena harus menghadapi ujian kenaikan kelas saat puasa, ia takut pusing, tidak semangat, takut tidak bisa mengerjakan. Ia merasa kecewa dengan diri sendiri karena malas dan terlalu sering bermain HP. Pada lembar 2 ia juga menulis bahwa sangat benci dengan matematika karena sulit menghafal rumus dan jengkel karena tidak bisa-bisa mengerjakan. Saat SD ia menyatakan sudah belajar dengan giat namun tetap saja nilainya tidak bagus.
Sesi 4 <i>Application to the self</i>	
1.	Fasilitator memberikan penekanan tentang manfaat <i>expressive writing</i> pada peserta. Peserta menyimak dengan sungguh-sungguh apa yang disampaikan fasilitator.
2.	Peserta menyimak <i>feedback</i> dan penjelasan manfaat intervensi sejak hari pertama hingga ketiga
3.	Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan peserta setelah mengikuti intervensi
4.	<p>Peserta YE menyatkan sedih karena selama menulis ia menjadi teringat masa lalu, namun akhirnya merasa lega bisa menceritakan semua yang dirasa.</p> <p>Peserta DZ merasa senang karena memiliki tempat untuk curhat dan akhirnya bisa menyampaikan apa yang dipendam</p> <p>Peserta SO merasa lega karena bisa membagikan beban pada saat menulis dan <i>feedback</i>.</p> <p>Peserta ED merasa senang karena bisa menyampaikan semua perasaannya</p> <p>Peserta AL merasa senang ban lega isa menceritakan semua dan dmiliki tempat untuk bercerita</p> <p>Peserta SE merasa lega bisa meluapkan perasaan dan <i>sharing</i></p>
5.	<p>Fasilitator menanyakan apakah peserta sebelumnya sudah terbiasa menulis untuk meluapkan masalah dan perasaanya :</p> <p>Peserta AN berpikir menulis itu membosankan dan biasanya lebih</p>

	<p>memilih menonton TV saat ada masalah</p> <p>Peserta YE tidak suka menulis kalau ada masalah</p> <p>Peserta DZ terkadang menulis ketika ada masalah</p> <p>Peserta SO tidak pernah menulis jika ada masalah ataupun ketika di rumah karena merasa capek</p> <p>Peserta ED tidak pernah menulis kalau ada masalah</p> <p>Peserta AL malas menulis</p> <p>Peserta SE sering menulis buku harian</p>
6.	<p>Setelah menjelaskan manfaat intervensi secara integratif, fasilitator menanyakan skor perubahan yang dialami peserta setelah mengikuti kegiatan. Peserta diminta memberikan skor penilaian kegiatan dari rentang 1-10 dan menjelaskan perubahan apa yang dialami</p>
7.	<p>Peserta AN memberikan nilai 8, menjelaskan bahwa setelah mengikuti kegiatan menjadi bisa mencari solusi untuk menangani masalah dan stres akademik</p> <p>Peserta SE memberikan nilai 10, merasa senang dan lega sekali setelah mengikuti kegiatan ini karena bisa membagi beban masalah</p> <p>Peserta YE memberikan nilai 9, melalui kegiatan ini lebih bisa bercerita tentang apa yang dialami</p> <p>Peserta DZ memberi nilai 10, merasa lega</p> <p>Peserta SO memberi nilai 10, merasa lega dan bisa cerita</p> <p>Peserta AL memberi nilai 10, merasa bisa menemukan cara untuk memperbaiki cara belajar</p> <p>Peserta ED memberi nilai 10, dan merasa senang dengan kegiatan ini.</p>

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian Skripsi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. (0341) 464318 Psw.233 ; Fax. (0341)460718
Homepage : www.psikologiumm.ac.id ; e-mail : psikologi@umm.ac.id

Nomor : E.6.k/227/FPsi-UMM/V./2018
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian Skripsi**

Kepada : Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMP Kartika IV-8 Malang
Jalan A.Yani No.95, Purwodadi, Blimbing, Kota Malang, 65126
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang bermaksud untuk melakukan Ijin Penelitian Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi ijin kepada mahasiswa dengan nama terlampir :

Nama : Rahmita Laily Muhtadini
NIM : 201410230311297
No Hp : 082336611343
Alamat : Perum Bumi Mondoroko Raya blok Ai-99, Singosari, Malang
Judul Skripsi : Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

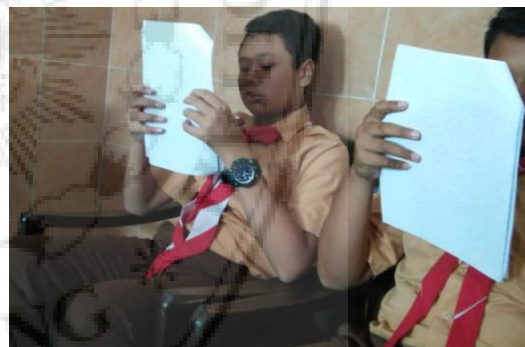
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 4 Mei 2018



M. Salis Yuniardi, M.Psi.Ph.D
NIP. UMM : 109. 0203. 0368

Lampiran 15. Dokumentasi



Lampiran 16. *Informed Consent* Kelompok Eksperimen



Lampiran 17. *Worksheet Expressive Writing* Kelompok Eksperimen

